

# AVVIAMENTO AL NUOTO SINCROONIZZATO



L'età ideale per iniziare va dai 5 agli 8 anni. I corsi richiedono una buona acquaticità di base e l'uso di cuffia e costume intero.

## Requisiti di Partecipazione

- **Abilità natatorie:** Saper già stare in acqua con naturalezza e nuotare almeno una vasca.
- **Certificazione:** Obbligatorio il certificato medico per attività sportive non agonistiche dai 6 anni compiuti.
- **Equipaggiamento:** Costume intero, cuffia e, facoltativamente, pinzette per il naso (stringinaso) e occhialini
- **MERCOLEDÌ:** Perfezionamento delle quattro tecniche di nuoto.
- **SABATO:** Figure base: Apprendimento di elementi specifici del sincro come galleggiamento verticale, apnea, conteggio dei tempi e la "bicicletta".

**Musica e coreografia:**  
**Sincronizzazione dei  
movimenti con il  
ritmo musicale**



0362 902530



[www.piscinadiverano.it](http://www.piscinadiverano.it)  
[info@piscinadiverano.it](mailto:info@piscinadiverano.it)

via N.Sauro 30 - Verano Brianza

