

CORSI ESTIVI SETTIMANALI TURRITA NUOTO

5 LUGLIO – 13 AGOSTO

BAGNO PUBBLICO BELLINZONA

BAMBINI E RAGAZZI DAL 2017 AL 2006

DAL LIVELLO 1 AL LIVELLO 10
DELLA FORMAZIONE KIDS

swiss aquatics 



Level 1
impari ad ambientarti nell'acqua con la respirazione e il galleggiamento



Level 6
sai nuotare 25 m 15-20 m a crawl e impari a fare il tuffo a testa



Level 2
stai bene nell'acqua, vai sott'acqua e sai fare la scivolata, impari a spostarti con le gambe sul dorso e sulla pancia



Level 7
sai nuotare 25 m crawl con tuffo di partenza, impari le basi del delfino e della rana



Level 3
ti sai muovere nell'acqua, galleggi a dorso e sulla pancia, impari a muovere le braccia a dorso



Level 8
sai nuotare 25 m dorso con partenza, sai nuotare a rana, sai fare la virata a capriola per il dorso e per il crawl



Level 4
Impari meglio a nuotare a dorso e inizi i primi movimenti di crawl



Level 9
aggiungi la bracciata del delfino, sai nuotare 15 m rana, sai fare la virata a rana



Level 5
aumenti le distanze e migliori la tecnica, impari a respirare a crawl



Level 10
sai nuotare 15 m delfino, sai nuotare 50 m rana, 50 m dorso con partenza, 50 m crawl con tuffo di partenza



ISCRIZIONI ONLINE

www.turritanuoto.ch

RESP. ROSANNA RODRIGUEZ

079 852 82 26

05-09 LUGLIO

CORSO 1 9.45-10.30

CORSO 2 10.45-11.30

12-16 LUGLIO

CORSO 3 9.45-10.30

CORSO 4 10.45-11.30

19-23 LUGLIO

CORSO 5 9.45-10.30

CORSO 6 10.45-11.30

26-30 LUGLIO

CORSO 7 9.45-10.30

CORSO 8 10.45-11.30

2-6 AGOSTO

CORSO 9 9.45-10.30

CORSO 10 10.45-11.30

9-13 AGOSTO

CORSO 11 9.45-10.30

CORSO 12 10.45-11.30



COSTO:

100.- franchi
passaporto e medaglia
compresi
ritrovo alla cassa
della piscina