

STAFF TECNICO

DIRETTORE TECNICO

Grassi Andrea

AGONISTICA

Gruppo agonisti Grassi Andrea e Zago
Marco

Gruppo squali Zago Marco

PRE-AGONISTICA

Gruppo Delfini Mantovan Lara e
Gruppo nuoto sportivo Pazzi Federico

FOX SPORT

CORSO NOVARA,66 VIGEVANO 0381-
329809

Tutti gli atleti dell' A.P.D. Padana hanno
lo sconto del 15% sull' abbigliamento e sul
materiale sportivo

LA SOCIETÀ È AFFILIATA CON:

F.I.N. Federazione Italiana nuoto

U.I.S.P. Unione Italiana sport per tutti

Per far parte della squadra bisogna
rispettare 3 aspetti fondamentali:

RISPETTO: senza il quale non è
possibile iniziare alcun tipo di
rapporto e, di conseguenza, alcun
percorso che porti ad un risultato.

FIDUCIA: elemento fondamentale
ed imprescindibile per il risultato
finale e fiducia non solo dal punto di
vista tecnico ma soprattutto fiducia
verso la persona.

DISCIPLINA: intesa come rispetto
degli orari di allenamento, presenza
in vasca muniti di sacca con tutto il
materiale occorrente per
l' allenamento e, soprattutto,
massima serietà e disponibilità alla
fatica quotidiana.

MATERIALE NECESSARIO PER L'
ALLENAMENTO

Gruppi Squali (pull buoy, palette,
pinne corte in gomma.)

Gruppo Agonisti (pull buoy, pinne
corte in gomma, respiratore frontale,
tavoletta, elastici per esercizi a secco)

Gruppo Delfini (pull buoy, pinne
corte in gomma)

N. Sportivo (pull buoy, palette, pinne
corte in gomma.)



A.P. PADANA
SSDRL

SQUADRA
AGONISTICA

E

PRE - AGONISTICA

PISCINA DI MORTARA
via Dell' Arbogna 22/24 27036
Mortara PV

Tel 0384/91746
cell 3486578357

fax 0384/292403
E- mail

padananuoto@gmail.com
sito www.piscinadimortara.it

La A.P.D Padana inizia l'attività il mese di settembre.

LA QUOTA ASSOCIATIVA È ANNUALE. POTRÀ ESSERE PAGATA IN QUOTE TRIMESTRALI O CON UN UNICA QUOTA ANNUALE
(non ci sono recuperi e sconti perchè le quote sono già scontate.)

I PAGAMENTI DELLA QUOTA VENGONO COSÌ DIVISI:

1. SETTEMBRE
2. OTTOBRE/ DICEMBRE
3. GENNAIO/MARZO
4. APRILE/GIUGNO
5. LUGLIO

IL MESE DI SETTEMBRE VERRÀ VERSATO UNITAMENTE ALLA QUOTA DI ISCRIZIONE E ALLA QUOTA PER TASSE GARA.

AGLI ATLETI CHE PERDONO PIU DEL 50% DEGLI ALLENAMENTI VERRÀ FATTO UNO SCONTO DEL 10% SULLA QUOTA SUCCESSIVA, PERÒ NON POTRÀ AVERE LA TESSERA PER L' ESTIVO.

PER CHI PAGA TUTTE LE QUOTE PER INTERO (SENZA SCONTI), VERRÀ DATO UNA TESSERA OMAGGIO PER ACCEDERE ALLE VASCHE ESTERNE. (la tessera è utilizzabile al di fuori degli orari di allenamento)

La quota di iscrizione comprende: iscrizione UISP, iscrizione FIN, servizi di segreteria, cuffia e maglietta in omaggio.

È obbligatorio per tutti gli atleti effettuare la visita medico sportiva per l'idoneità alla pratica agonistica. (D.M: Sanità 10.02.1982)

I moduli per la visita medica sportive si possono ritirare presso la reception. Per chi è tesserato Nuotatori Milanesi I moduli si devono richiedere al Direttore Tecnico.

GIORNI-ORARI-COSTI

Gruppi

PRE-AGONISTICA

DELFINI esordienti
(3 volte alla settimana)
martedì-mercoledì-venerdì
18.15-19.30

NUOTO SPORTIVO categoria
(3 volte alla settimana)
lunedì e giovedì
18.15-19.30 Sabato 13.30-14.45

AGONISTI, SQUALI E
DELFINI DEVONO PORTARE
4 FOTO TESSERA.

N. SPORTIVO
2 FOTO TESSERA

AGONISTICA

AGONISTI categoria SQUALI
ES B e A
(tutti i giorni)

Lunedì
agonisti 15.30/17.30
squali 17.30/19.30.

Martedì
agonisti 15.30/17.30.
Squali 18.15/19.30.

Mercoledì
agonisti 15.30/17.30

Giovedì
agonisti 15.30/19.30.
Squali 17.30/19.30.

Venerdì
agonisti 15.30/17.30
Squali 18.15/19.30.

Sabato
agonisti e Squali
16.15-18-15