



# ICE CLUB COMO

## A.S.D.



FIN Società LOM-009378  
FIDIR Società CO-002  
FINP Società CO-007  
FITRI Società 1755

### SEZIONE NUOTO MASTER

#### ANNO AGONISTICO 2015/2016

#### ALLENAMENTI

Giorno	Orario	Luogo	Spazio acqua
<b>Lunedì</b>	13:00 - 14:00	Piscina Olimpica (50m)	1 corsia
<b>Martedì</b>	19:30 - 21:00	Piscina Olimpica (50m)	1 corsia
<b>Mercoledì</b>	19:30 - 21:00	Piscina Conelli - Mondini (25m)	3 corsie
	20:00 - 21:00 <sup>1</sup>	Piscina Olimpica (50m)	1 corsia
<b>Giovedì</b>	13:00 - 14:00	Piscina Olimpica (50m)	1 corsia
<b>Venerdì</b>	19:30 - 21:00	Piscina Conelli - Mondini (25m)	3 corsie
<b>Sabato</b>	12:15 - 14:00 <sup>2</sup>	Piscina Olimpica (50m)	2 corsie

#### QUOTE ASSOCIATIVE

€ 600,00 tesseramento + frequenza completa (6 volte/settimana)  
€ 450,00 tesseramento + frequenza fino a 4 volte/settimana  
€ 300,00 tesseramento + frequenza 2 volta/settimana  
€ 100,00 tesseramento

---

€ 20,00 tessera valida per 5 allenamenti<sup>3</sup>  
€ 5,00 singolo allenamento<sup>4</sup>

#### L'iscrizione al gruppo master è consentita agli atleti nati dal 1995

La società si farà carico delle tasse gara relative a due trofei del Circuito Supermaster (tra cui il Memorial Giancarlo Novati di Como), ai Campionati Regionali, Nazionali, ed Europei.

<sup>1</sup> Allenamento specifico per fondisti (mercoledì e sabato 1 corsia)

<sup>2</sup> Allenamento specifico per fondisti (mercoledì e sabato 1 corsia)

<sup>3</sup> Acquistabile direttamente a bordo vasca

<sup>4</sup> Acquistabile direttamente a bordo vasca