









## CORSI DI NUOTO 2017/2018

 <p><b>PSICO ACQUATICITA'</b> <b>4-11 MESI</b></p>	<p><i>MARTEDI</i> dalle 11:00 alle 11:30 <i>SABATO</i> dalle 17:00 alle 17:30 <i>DOMENICA</i> dalle 09:30 alle 10:00</p>	<p>dalle 16:30 alle 17:00 dalle 10:00 alle 10:30</p>	
<p><b>PSICO ACQUATICITA'</b> <b>12-24 MESI</b></p> 	<p><i>MARTEDI</i> dalle 10:30 alle 11:00 <i>GIOVEDI</i> dalle 18:00 alle 18:30 <i>SABATO</i> dalle 11:00 alle 11:30 <i>DOMENICA</i> dalle 10:30 alle 11:00</p>	<p>dalle 18:00 alle 18:30 dalle 11.30 alle 12.00</p>	
 <p><b>PSICO ACQUATICITA'</b> <b>24-36 MESI</b></p>	<p><i>MARTEDI</i> dalle 18:30 alle 19:00 <i>GIOVEDI</i> dalle 18:30 alle 19:00 <i>SABATO</i> dalle 16:30 alle 17:00 <i>DOMENICA</i> dalle 11:00 alle 11:30</p>		
<p><b>CORSO NUOTO BIMBI</b> <b>3 - 5 ANNI</b></p> 	<p><i>LUNEDI</i> dalle 16:25 alle 16:55 <i>MARTEDI</i> dalle 17:00 alle 17:30 <i>MERCOLEDI</i> dalle 16:25 alle 16:55 <i>GIOVEDI</i> dalle 16:25 alle 16:55 <i>VENERDÌ</i> dalle 16:25 alle 16:55 <i>SABATO</i> dalle 09:30 alle 10:00 dalle 10:30 alle 11:00 dalle 16:00 alle 16:30</p>	<p>dalle 17:40 alle 18:10 dalle 18:15 alle 18:45 dalle 17:30 alle 18:00 dalle 17:00 alle 17:30 dalle 10:00 alle 10:30 dalle 15:30 alle 16:00</p>	
<p><b>CORSO AVVIAMENTO AL NUOTO</b> <b>6 - 14 ANNI</b></p> 	<p><i>LUNEDI</i> dalle 16:55 alle 17:35 <i>MERCOLEDI</i> dalle 17:40 alle 18:20 <i>GIOVEDI</i> dalle 16:55 alle 17:35 <i>VENERDÌ</i> dalle 16:55 alle 17:35 <i>SABATO</i> dalle 11:30 alle 12:10</p>	<p>dalle 18:20 alle 19:00 dalle 17:40 alle 18:20 dalle 14:50 alle 15:30</p>	
 <p><b>CORSO NUOTO</b> <b>6 - 14 ANNI</b></p>  	<p><i>LUNEDI</i> dalle 16:45 alle 17:35 <i>MARTEDI</i> dalle 16:45 alle 17:35 <i>MERCOLEDI</i> dalle 16:45 alle 17:35 <i>GIOVEDI</i> dalle 16:45 alle 17:35 <i>VENERDI</i> dalle 16:45 alle 17:35 <i>SABATO</i> dalle 09:30 alle 10:20 dalle 11:15 alle 12:05</p>	<p>dalle 17:40 alle 18:30 dalle 17:40 alle 18:30 dalle 17:40 alle 18:30 dalle 17:40 alle 18:30 dalle 17:40 alle 18:30 dalle 10:20 alle 11:10 dalle 14:00 alle 14:50</p>	
<p><b>CORSO NUOTO AVANZATO</b> (accesso dopo selezione)</p>	<p>DAI 12 AI 18 ANNI</p>	<p><i>LUNEDI, MARTEDI, MERCOLEDI, GIOVEDI, VENERDI</i> dalle 18:30 alle 19:30</p>	
<p><b>ADULTI</b></p>	<p>AVVIAMENTO AL NUOTO</p>	<p><i>LUNEDI</i> <i>VENERDI</i></p>	<p>dalle 20:40 alle 21:20 dalle 19:50 alle 20:30</p>
	<p>CORSO DI NUOTO</p>	<p><i>MARTEDI e</i> <i>GIOVEDI</i></p>	<p>dalle 19:30 alle 20:20</p>

CUFFIA OBBLIGATORIA

MUNITEVI SEMPRE DI UN LUCCHETTO PER GLI ARMADIETTI E NON DIMENTICATE LA TESSERA ELETTRONICA PER L'INGRESSO ALLE ATTIVITA'

Orario e tipologia corsi potranno subire variazioni durante la stagione sportiva.

# REGOLAMENTO CORSI NUOTO

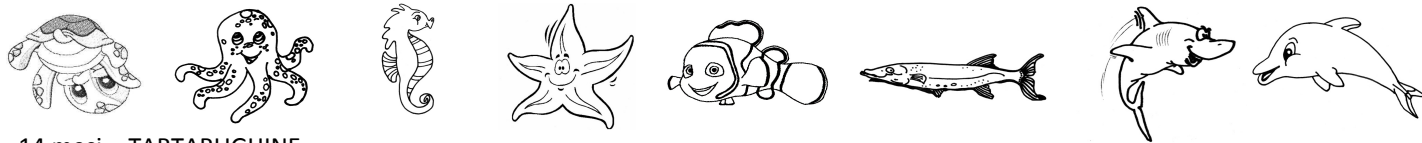
L'accesso alle attività con il tesseramento è subordinato alla certificazione di idoneità fisica valida per l'anno in corso.

**SONO SEMPRE OBBLIGATORIE CUFFIA E CIABATTE PULITE**

1	<b>SPOGLIATOI:</b> I genitori che accompagnano i figli negli spogliatoi devono accedere allo spogliatoio del proprio sesso, indossando ciabatte pulite o calzari. Al compimento del 6° anno, saranno i bambini ad entrare nello spogliatoio di appartenenza: solo i genitori dello stesso sesso potranno entrare. Gli altri potranno attendere eventualmente nell'area d'ingresso degli spogliatoi, che è dotata di prese per phon. Abituamo i bambini ad una corretta autonomia.
2	<b>ENTRATA NEL PIANO VASCA</b> 3 - 5 ANNI: I genitori devono accompagnare i bambini davanti la vaschetta lavapiedi all'uscita dallo spogliatoio, dove attenderanno, senza correre o schiamazzare, l'arrivo dell'istruttore. 6 - 14 ANNI: Gli allievi si devono sedere sulle panche del piano vasca adibita alla pre-natatoria e dovranno attendere, senza correre o schiamazzare, l'arrivo dell'istruttore.
3	<b>USCITA DAL PIANO VASCA</b> 3 - 5 ANNI: La lezione ha la durata di 30 minuti effettivi. A fine lezione l'Istruttore riaccompagnerà gli allievi fino alla vaschetta lavapiedi dove i genitori, riprenderanno in consegna il proprio figlio. 6 - 14 ANNI: La lezione ha la durata di 45 minuti effettivi. A fine lezione l'Istruttore riaccompagnerà gli allievi fino alla vaschetta lavapiedi per il rientro negli spogliatoi.

## MODALITA' DI RECUPERO LEZIONE NUOTO

Ricordiamo l'importanza della frequentazione assidua ai corsi. Quando viene prenotato un corso, la Società riserva un posto e assegna degli Istruttori al vostro bimbo, anche in caso di sua assenza. E' fondamentale, comunicare alla Segreteria le assenze o le sospensioni delle lezioni, in modo da programmare eventuali recuperi. Sono consentiti 3 recuperi (1 al mese) nell'arco di un corso trimestrale monosettimanale e 6 recuperi (2 al mese) in un corso trimestrale bisettimanale. I recuperi vanno effettuati entro la settimana successiva all'assenza, in altri orari o giorni, previo accordo con la Segreteria. Le sospensioni sono possibili solo per gravi motivi di salute. Ricordiamo inoltre, che durante la frequentazione del corso l'ingresso al nuoto libero è gratuito per i bambini frequentanti e fino al compimento dei 12 anni devono essere obbligatoriamente accompagnati in acqua dai genitori.



### 4 - 14 mesi - TARTARUGHINE

I bambini sperimentano tutti i tipi di immersione e il genitore l'apprendimento delle varie prese di trasporto del bambino. Imparano a tenersi lungo il bordo, sul genitore, galleggiano a dorso e iniziano a rimanere in equilibrio, sempre da soli, su diversi tipi di attrezzi. Cominciano a pedalare in piscina, con ogni tipo di attrezzo, senza l'aiuto del genitore, alla conquista dei giochi, si tuffano nei più svariati modi.

### 14 - 24 mesi - POLIPETTI

Si riduce il materiale di sostegno (acqua dove non toccano) e imparano a nuotare a cagnolino da soli, alternando momenti d'immersione. Tutto questo attraverso percorsi ludici, esercizi di manipolazione degli oggetti, giochi cognitivi per lo sviluppo della logica del bambino e giochi simbolici per lo sviluppo affettivo - relazionale del bambino.

### 24 - 36 mesi - CAVALLUCCI MARINI

Imparano tutti i tipi di galleggiamenti (stellina, medusa...) si spostano da soli su percorsi sempre più lunghi, migliorano la respirazione. Percorsi e giochi per il distacco dal genitore, pronti per avviarsi alla scuola nuoto.

### 3 - 5 anni - STELLE MARINE

Il bambino sempre attraverso il gioco sono in grado di fare spinte e scivolamenti, battute di gambe a liste e dorso e per i più grandi (5anni), imparano a coordinare le braccia a stile e dorso.

### 6 - 14 anni AVVIAMENTO AL NUOTO - PESCE NEMO

Il bambino impara il galleggiamento a dorso e stile, sono in grado di fare spinte e scivolamenti, battute di gambe a stile e dorso e una volta che coordinano bene le braccia e iniziano la respirazione laterale, nuotano a stile e dorso completo sono pronti per affrontare il percorso in vasca alta.

### 6 - 14 anni BARRACUDA, SQUALO, DELFINO

Nell'età scolare, il corso è strutturato con la didattica dei 4 stili tradizionali (dorso, libero, rana, delfino). In questo caso, a prescindere dall'età, i bambini saranno suddivisi in gruppi di vario livello in base alle capacità tecniche e di ambientamento. I riferimenti educativi saranno sia tecnici che relativi all'acquaticità vera e propria. Saranno previste delle prove di abilità legate da un filo conduttore di stile, gioco ed acquaticità, e il superamento delle stesse porterà al conseguimento del diploma di livello.