

CORSI DI NUOTO 2018/2019

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

CUFFIA OBBLIGATORIA

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

REGOLAMENTO CORSI NUOTO

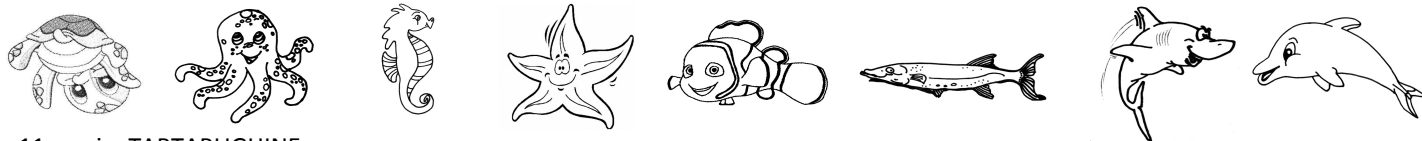
L'accesso alle attività con il tesseramento è subordinato alla certificazione di idoneità fisica valida per l'anno in corso.

SONO SEMPRE OBBLIGATORIE CUFFIA E CIABATTE PULITE

1	SPOGLIATOI: 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	ENTRATA NEL PIANO VASCA 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	USCITA DAL PIANO VASCA 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 - 11 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.

12 - 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 è 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.