



PISCINE DI REGGIO EMILIA

Attività 2024-25










cel. 339.31.59.579

www.csinuoto.it - csinuoto@csinuoto.it



CORSI BAMBINI E RAGAZZI

Obiettivi dei livelli della scuola nuoto

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
 girini	da 3 a 4 anni senza genitori: acquaticità e tranquillità in acqua, immersione della testa e prime forme di galleggiamento	 polipi	perfezionamento dello stile libero e del dorso, tuffi di testa, staffette e capriole
 ranocchi 1	immersioni, educazione respiratorie, prime forme di galleggiamenti e scivolamenti prono e supini	 barracuda	incremento dei metri nuotati a stile libero e dorso e apprendimento della nuotata a rana
 ranocchi 2	esperienze in acqua alta, battute di gambe e coordinazione grezza braccia/gambe, ricerca della profondità	 delfini	perfezionamento della nuotata a rana e apprendimento della nuotata a delfino, affinamento del gesto tecnico.
 cavallucci	consolidamento coordinazione braccia/gambe nelle nuotate asimmetriche, inserimento respirazione stile, approcci cadute in acqua e tuffi	 squali	allenamento finalizzato all'accrescimento tecnico, esperienze di nuoto per salvamento e nuoto pinnato.

	ORE	15 MT	25 MT	50 MT
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	16.30			Barracuda - Delfini
	17.20			Cavallucci - Polipi
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	16.30	Girini - Ranocchi 1 Ranocchi 2	Cavallucci - Polipi	Barracuda
	17.20	Girini - Ranocchi 1 Ranocchi 2	Cavallucci - Polipi	Barracuda - Delfini Squali
	18.10	Girini - Ranocchi 1 Ranocchi 2	Cavallucci - Polipi	Barracuda - Delfini Squali
VENERDÌ	16.30			Barracuda e Delfini
	17.20			Cavallucci e Polipi
SABATO	9.50	Girini - Ranocchi	Cavallucci - Polipi Barracuda	
	10.40	Girini - Ranocchi	Cavallucci - Polipi Barracuda	
	11.30	Girini - Ranocchi - Cavallucci	Polipi	Barracuda

Lezioni da **50 minuti**

TEENSWIM - DA 12 A 17 ANNI

Corso rivolto ai ragazzi e alle ragazze che devono imparare a nuotare. Si vuole proporre un'attività adatta a questo delicato momento dello sviluppo con un approccio tecnico e didattico mirato.

Martedì e Giovedì - vasca 50m - 16.30-17.20

Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

Livello	Obiettivo del corso
principianti	Benessere e autonomia in acqua, educazione respiratoria, galleggiamenti e scivolamenti, nuotate grezze a stile libero e dorso.
intermedi	Perfezionamento delle nuotate a stile libero e a dorso, apprendimento della nuotata a rana, virate.
avanzati	Apprendimento del delfino, perfezionamento tecnico generale e forme elementari di allenamento.
allenamenti personalizzati	Un nostro tecnico, dopo un appuntamento conoscitivo in vasca, potrà preparare per voi schede di lezione o allenamento personalizzate da svolgere in maniera autonoma negli spazi dedicati al nuoto adulti.

CORSI ADULTI

	ORE	25 MT	50 MT
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	14.00		intermedi - avanzati
	19.00		avanzati
	20.40	intermedi - avanzati	
	21.30	principianti - intermedi	
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	9.00		intermedi + scheda tecnica
	9.50		principianti - avanzati
	13.10		intermedi - avanzati
	15.40	intermedi - avanzati	
	16.30		intermedi - avanzati + scheda tecnica
	17.20		intermedi - avanzati + scheda tecnica
	18.10		principianti - intermedi - avanzati
	19.00		intermedi - avanzati
	19.50		intermedi - avanzati
	20.40		avanzati + scheda tecnica
VENERDÌ	19.00		avanzati
SABATO	10.40		intermedi - avanzati

Lezioni da **50 minuti**

ATTIVITÀ MASTER

Il gruppo master nasce come proposte agonistica per gli adulti che hanno acquisito un buon livello tecnico e che hanno il desiderio di partecipare alle gare.

Gli allenamenti, intensi e strutturati, sono finalizzati a massimare la prestazione atletica. L'intensità, la durata e la frequenza degli allenamenti sono variabili.

Informazioni in segreteria



ALTRE ATTIVITÀ

PRIME BOLLE PISCINA DE SANCTIS “LA PISCINA GATTALUPA!”

Acquaticità neonatale da 0 a 36 mesi

Il primo contatto del bambino con l'acqua può costituire un'esperienza gioiosa e piacevole, in grado di fargli acquisire familiarità e sicurezza con questo nuovo elemento. Il corso prevede la partecipazione attiva di un genitore e sarete guidati da un nostro istruttore qualificato che garantirà la sua presenza in acqua per tutta la durata del corso.

Sabato - 9.00-9.50 e 9.50-10.40

NUOTO PER SALVAMENTO

Da 13 a 17 anni

Finalizzato a simulare una situazione più o meno veritiera di salvataggio in acqua. Chi possiede una buona tecnica natatoria (padronanza dei 4 stili) può cimentarsi in questa disciplina acquatica propedeutica all'eventuale conseguimento del brevetto da assistente bagnanti. Rappresenta una valida e divertente alternativa al corso di nuoto.

Martedì e **Giovedì** - vasca 25m - 19.50-20.40

ACQUAFAMILY

Vuoi goderti un momento di gioco e divertimento libero con la famiglia? Vieni a in acqua con noi: un nostro istruttore vi darà supporto fornendovi il materiale necessario.

Sabato - vasca 15m - 12.20-13.10



PERCORSO PER UTENZE SPECIALI

Progetto personalizzato, costruito individualmente con un approccio mirato e rivolto alla particolare problematica dell'utente. Tale progetto sarà gestito in rapporto 1:1 con operatore adeguatamente formato.

dal **Lunedì** al **Venerdì** 16.30-17.20 o 17.20-18.10
Frequenza e durata del progetto da concordare

ATTIVITÀ AGONISTICA GIOVANILE

CSI NUOTO Ober Ferrari non offre solo una crescita natatoria nei corsi di scuola nuoto ma siamo in grado di offrirvi un percorso che ha come obiettivo la formazione dell'individuo dal punto di vista psicologico, intellettuale, sociale e motorio.

Dalla stagione 2024-2025 accoglieremo bimbi e ragazzi dai **6 ai 15 anni** e le nostre categorie saranno: Leve - Esordienti C - Esordienti B - Esordienti A - Categoria Ragazzi

CORSO ISTRUTTORI NUOTO CSI

In collaborazione con il Centro Sportivo Italiano di Reggio Emilia anche per la stagione 2024-2025 verrà organizzato il corso per istruttori di nuoto che rilascia una qualifica riconosciuta CONI. Se sei appassionato di nuoto e vuoi lavorare in piscina chiamaci per informazioni al numero **0522 517122** o scrivi a csinuoto@csinuoto.it

— Tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di partecipanti —



GINNASTICA IN ACQUA

Attività accompagnata dalla musica - non è necessario saper nuotare

ACQUA GYM

(Ginnastica Aerobica)
serie di esercizi aerobici combinati per mantenersi in buona salute e migliorare la forma fisica, adatta a tutti senza limiti di età

ACQUAFITNESS

(Ginnastica)
attività che coinvolge braccia, gambe e addome, intensa e divertente a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi

	ORE	25 MT	50 MT	PISCINA DE SANCTIS Via Gattalupa
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	19.00		ACQUAFITNESS	
	10.40		ACQUA GYM	
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	14.00	ACQUA GYM		
	14.50	ACQUA GYM		
	19.50	ACQUAFITNESS		ACQUAFITNESS
SABATO	12.20		ACQUAFITNESS	

Lezioni da **50 minuti**

PROGRAMMAZIONE STAGIONE 24-25 E MODALITÀ D' ISCRIZIONE

1° corso: dal 9 Settembre al 21 Dicembre 2024

Iscrizioni: dal 26 Agosto presso la sede di via Agosti 6

2° corso: dal 7 Gennaio al 22 Marzo 2025

Iscrizioni: dal 9 Dicembre 2024

3° corso: dal 24 Marzo al 7 Giugno 2025

Iscrizioni: dal 10 Marzo 2025

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

- per iscriverti alle nostre attività devi recarti presso la segreteria di Via Agosti 6
- **solo per informazioni:** inviare una mail a csinuoto@csinuoto.it – telefonare ai numeri 0522517122 o 3393159579 anche WhatsApp

PERIODO DI APERTURA Stagione Sportiva 2024-2025

- Le attività avranno inizio Lunedì 9 Settembre
- Nell'anno sportivo 2024/2025 le attività dell'Associazione saranno sospese:
il 1° Novembre, dal 22 Dicembre 2024 al 6 Gennaio 2025, il 1 Aprile, il 25 Aprile, il 1° Maggio, il 2 Giugno

PROMOZIONI STAGIONE SPORTIVA 2024 - 2025

- **Quote ridotte per fratelli e famiglie** che si iscrivono alle nostre attività
- **Tariffa "SUPERSpeciale"** per il genitore che si iscrive al corso insieme al figlio/a



Ti iscrivi per la prima volta ai nostri CORSI di NUOTO?

Presenta questo coupon in segreteria e ti riconosciamo

un **5% sulla quota d'iscrizione**

Nome

Cognome



REGOLAMENTO STAGIONE SPORTIVA 24-25

Il regolamento completo è consultabile sul sito www.csinuoto.it

ISCRIZIONI

- Per iscriversi ai singoli corsi è necessario versare l'intera quota del corso.
- Non si accettano acconti o prenotazioni non contestuali al pagamento.
- Ad ogni utente verrà rilasciata una **tessera magnetica** (costo € 5,00) **che dovrà essere validata ad ogni lezione** per tutta la durata del corso.

ABBONAMENTI

da 8 - 15 - 24 ingressi acquagym/nuoto adulti

- Tutti gli abbonamenti potranno essere utilizzati esclusivamente nei corsi individuati dall'Associazione e che verranno comunicati contestualmente all'acquisto.
- **Gli ingressi dell'abbonamento open andranno utilizzati entro e non oltre il termine della stagione sportiva 2024-2025.**

RECUPERI

- L'Associazione consente di recuperare al massimo 3 lezioni perse durante lo svolgimento del corso. **Tutti i recuperi saranno possibili esclusivamente entro la fine del corso acquistato e previa prenotazione telefonica. I recuperi saranno possibili solo nei corsi in cui abbiamo disponibilità numerica e sono usufruibili solo dal tesserato che è stato assente.**

SOSPENSIONE PER MALATTIE PROLUNGATE

- In caso di impossibilità a continuare il corso per gravi motivi di salute e per minimo 4 settimane continuative, l'intestatario dell'abbonamento o se minore, il genitore, deve darne immediata comunicazione all'Associazione presentando un certificato medico (non saranno considerate valide le autocertificazioni).
- Verrà rilasciato un buono pari al valore delle lezioni perse. Tale buono dovrà essere utilizzato per l'iscrizione ad altro corso, entro e non oltre i 6 mesi dalla data di sospensione del corso.

SOSPENSIONE O RITIRO DAL CORSO

- Non è prevista la sospensione dell'iscrizione o il ritiro dal corso per **NESSUN MOTIVO** se non per gravi e comprovati motivi medici. **In caso di sospensione o ritiro dal corso la quota NON sarà rimborsata.**

ULTERIORI INFORMAZIONI

- Si raccomanda la massima puntualità
- L'accesso agli spogliatoi è consentito solo nei 15 minuti prima della lezione
 - **Per i bambini:** l'accesso alla zona vasca è consentito solo all'inizio del proprio turno di lezione.
 - I minori restano sotto responsabilità dei genitori fino all'orario di inizio lezione e comunque fino a quando l'istruttore assegnato al corso o il coordinatore di vasca, consentono ai bambini l'accesso alla vasca.
 - A fine lezione i bambini verranno riaccompagnati all'ingresso degli spogliatoi e lasciati sotto la responsabilità dei genitori.
- Per i corsi di nuoto della fascia 3-12 anni, l'adulto che ha accompagnato il bambino deve rimanere all'interno della struttura per tutta la durata della lezione
- Ai genitori non è consentito assistere alla lezione sul piano vasca
- Negli spogliatoi e nella zona vasche è obbligatorio calzare ciabatte perfettamente pulite e antiscivolo
- Per tutti i bambini al di sotto dei tre anni e per quelli più grandi che usano il pannolino è obbligatorio il **costumino contenitivo o pannolino adatto alla piscina** che deve essere perfettamente aderente nelle gambe e in vita.
- Prima di entrare in piscina è obbligatoria la doccia e lo sciacquo dei piedi con la soluzione disinfettante. In acqua è **obbligatoria la cuffia** oltre i 3 anni di età.
- **Durante le attività non possono essere effettuate foto o riprese della lezione da parte dei genitori**

COME CONTATTARCI

La **segreteria** dell'Associazione è in **Via Agosti n. 6 - Reggio Emilia**

- telefono: 0522517122
- cellulare: 3393159579
- mail: csinuoto@csinuoto.it
- sito: www.csinuoto.it
- Instagram / [csinuotoober](#)
- Facebook / [Csi Nuoto Ober Ferrari](#)

Orari di apertura

Dal **26 Agosto** al **7 Settembre 2024** - Esclusivamente presso la segreteria di **Via Agosti 6**

dal **Lunedì** al **Venerdì** dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00
Sabato dalle 9.00 alle 12.00

Dal **9 Settembre 2024**

Presso la sede di **Via Agosti 6**

Lunedì e Venerdì dalle 9.00 alle 16.30
Martedì e Giovedì dalle 11.00 alle 12.30
Mercoledì dalle 9.00 alle 12.30

Dal **9 Settembre 2024**

presso la piscina di **Via Melato**

Martedì e Giovedì dalle 16.00 alle 19.30
Mercoledì dalle 16.30 alle 19.00

Lo Statuto e l'Atto Costitutivo dell'Associazione sono consultabili sul sito www.csinuoto.it



Via Agosti, 6
42121 Reggio Emilia
Tel / 0522 517122
Cel / 339 3159579



csinuoto@csinuoto.it
www.csinuoto.it

