

## Modalità per le iscrizioni

La quota di iscrizione implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto esposti all'interno del centro.

All'atto dell'iscrizione è richiesto il saldo, come da regolamento l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

Verrà rilasciata una tessera magnetica per la quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

Iscrizione annuale bambini € 15,00

Iscrizione annuale adulti € 20,00

Prima dell'inizio del corso è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico dai 6 anni di età per attività sportiva non agonistica (la mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso, 1 anno dal rilascio, fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni), l'autocertificazione anti Covid ed attenersi alle nuove norme e alle conseguenti ordinanze Regionali ed ai protocolli di sicurezza nonché alle linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri che prevedono lo svolgimento del servizio per la sicurezza del personale e degli utenti.

Le lezioni perse non possono essere recuperate, l'importo non verrà in alcun caso rimborsato

La direzione si riserva di fare partire i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

**PRIMA DELL'ISCRIZIONE, A COMPLETAMENTO DELLA PROCEDURA, E' OBBLIGATORIO PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO CORSI E DOMANDA D'ISCRIZIONE CHE VERRA' SOTTOSCRITTO DALL'INTERESSATO IN FORMATO DIGITALE PRESSO LA SEGRETERIA**

Per maggiori informazioni:

Piscine S.N.E.F. Via della Libertà, 15 – Erba (CO)

Tel. 031.3333556

[www.lambrone.snef.it](http://www.lambrone.snef.it) • e-mail: [info.erba@snef.it](mailto:info.erba@snef.it)

## Corso autunnale 2020

# Girini - Baby

# Bambini

# Ragazzi

## Nuoto Pre-Agonistico

## Agonistico e Pallanuoto

Inizio corsi: 07 settembre 2020

Termine corsi: 18 dicembre 2020



## ISCRIZIONI NUOVI ISCRITTI 2020

Dal 27 luglio al 07 agosto e dal 24 al 28 agosto

Dal lunedì a venerdì 17.00-20.00

Dal 31 agosto 2020

Da lunedì a venerdì 9.30-12.30 e 16.30-20.00

# NUOTA CON NOI

## Corsi Girini, Baby 1, Baby 2



### RANA

Il corso si propone di dare il primo ambientamento a questo nuovo mondo, insegnando attraverso il gioco le tappe fondamentali del nuoto in acqua bassa.

#### OBIETTIVI:

- scoperta dell'ambiente piscina e vasca;
- ricevere con tranquillità l'acqua sul viso;
- facilitare la distensione ed il rilassamento in acqua;
- imparare ad immergere tutto il corpo in acqua;
- apprendere il galleggiamento sia prono che supino;
- scivoli proni e supini;
- primo approccio acqua media (h 1,20);
- grezze coordinazioni dorso;
- grezze coordinazioni stile libero.

Età 3/4/5 anni.

I turni sono di 40' dedicati interamente all'attività in acqua.

## Corsi nuoto bambini e ragazzi

I nostri corsi sono rivolti a bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni, con diversa acquaticità e capacità natatorie, ma che condividono la stessa voglia di divertirsi praticando attività sportiva.

Ci piace pensare che i ragazzi che oggi impareranno divertendosi, saranno gli atleti di domani.



### 1° livello: STELLA

L'ambientamento viene svolto in acqua alta mt. 1,20

#### OBIETTIVI:

- immersione del viso in acqua;
- immersione del corpo in acqua;
- galleggiamento prono e supino in acqua bassa.



### 2° livello: GRANCHIO

Questo livello è riservato a bambini che sanno già galleggiare o immergersi con tranquillità in acqua bassa. Il corso si svolgerà in vasca alta mt. 1,20

#### OBIETTIVI:

- scivoli proni e supini lungo il bordo;
- scoperta del fondo;
- completa indipendenza in acqua;

- tuffo elementare ed entrate in acqua di testa;
- nuotata a dorso completo per 16 mt;
- coordinazioni gambe e braccia a crawl.



### 3° livello: CAVALLUCCIO MARINO

Livello indicato per bambini e ragazzi completamente indipendenti in acqua alta ma non in possesso di una tecnica natatoria corretta.

#### OBIETTIVI:

- impostazione ritmi della respirazione;
- impostazione crawl completo;
- dorso e crawl completo per almeno 25 mt;
- tuffi e virate elementari.

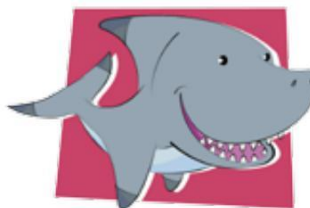


### 4° livello: DELFINO

Nel quarto livello vengono inseriti bambini e ragazzi che hanno già frequentato i corsi di nuoto e che hanno appreso la tecnica delle nuotate a dorso e crawl in maniera corretta.

#### OBIETTIVI:

- perfezionamento della nuotata a dorso e a crawl;
- principi nuotata a rana completa;
- principi nuotata a delfino;
- miglioramento delle nuotate di resistenza.



### 5° livello: SQUALO

Indicato per bambini e ragazzi che hanno acquisito una buona tecnica natatoria a stile libero, dorso, rana e sanno nuotare in continuo almeno per 50 mt.

#### OBIETTIVI:

- perfezionamento tecnica delfino;
- perfezionamento delle tecniche nei vari stili;
- tuffi e virate agonistiche;
- miglioramento delle nuotate in velocità;
- principi sulle tecniche di salvamento.

Età dai 6 ai 14 anni. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

