

Nuoto Bimbi 0-2 - 3-5 anni

ACQUATICITA' 0-2 ANNI

Il contatto con l'acqua calda della piscina, vicino alla mamma o al papà può costruire un'esperienza gioiosa che permetterà al bimbo di mantenere familiarità e sicurezza con l'elemento. I neonati verranno suddivisi in gruppi diversi in base all'età creando così stimoli adatti, coerenti e rispettosi dei tempi del bambino.

mercoledì - giovedì

ore 16.00

giovedì ore 11.30

sabato

ore 09.00 bimbi 0/5 mesi

ore 09.45 bimbi 6-12 mesi

ore 10.30 bimbi 12-24 mesi

ACQUASABY 3 ANNI

Troppo grandi per l'acquaticità troppo piccoli per la scuola nuoto in corsia, i bimbi di questa età hanno bisogno di una loro specifica programmazione didattica. L'obiettivo fondamentale è la sperimentazione dell'ambiente acqua a 360° e il progressivo distacco dal genitore.

Attività rivolta a coloro che sperimentano l'acqua per la prima volta o che hanno difficoltà nel rapporto con l'acqua.

lunedì ore 17.45

martedì ore 18.35

mercoledì ore 18.35

giovedì ore 17.45

venerdì ore 17.45

sabato ore 17.00

ACQUASPORT 3 ANNI

Rivolto a tutti i bambini che hanno già confidenza con l'elemento acqua o che hanno già frequentato un corso in piscina. L'attività, pur rispettando i tempi del bambino, sarà più strutturata date le competenze degli iscritti.

lunedì
ore 16.55 - 18.35

martedì
ore 16.05 - 16.55 - 17.45

mercoledì
ore 16.55 - 17.45

giovedì
ore 16.55 - 18.35

venerdì
ore 16.55 - 18.35

sabato
ore 11.15 - 12.05 - 16.10

ACQUASPORT 4-5 ANNI

Questa attività, sempre svolta in vasca scolastica, ha come obiettivo fondamentale la massima autonomia dentro l'acqua e la consapevolezza che in acqua non si affonda. In questa fascia d'età i bambini progressivamente cominceranno a sperimentare la vasca grande.

lunedì - mercoledì
ore 16.55* - 17.45* - 18.35*

martedì ore 16.05

martedì - giovedì
ore 16.55 - 17.45* - 18.35*

venerdì
ore 16.55 - 17.45 - 18.35

sabato
ore 11.15 - 12.05 - 16.10 - 17.00

* solo in questi orari si può scegliere un giorno singolo.

Nuoto Bimbi 6-9 e Ragazzi

NUOTO 6-9 ANNI

Percorso che comprende i bambini dai 6-14 anni. La vasca viene suddivisa in 3/5 corsie che rispettano il livello dei bambini. Le finalità del corso sono pertanto l'apprendimento delle tecniche del nuoto, attraverso tappe inderogabili al fine della costruzione del nuotatore.

lunedì - mercoledì

ore 16.55* - 17.45* - 18.35*

martedì - giovedì

ore 16.55 - 17.45* - 18.35*

venerdì

ore 16.55 - 17.45 - 18.35

sabato

ore 10.25 - 11.15 - 12.05 - 16.10 - 17.00

* solo in questi orari si può scegliere un giorno singolo.

NUOTO RAGAZZI 10-14 ANNI

Questa proposta tende ad accrescere le competenze dei ragazzi in questa importante fase dell'età evolutiva. L'approccio metodologico si propone come obiettivo le nuotate sportive e le diverse discipline acquatiche.

Vasca 50 mt lato 20 mt

lunedì - mercoledì

ore 18.30 principianti e avanzati

venerdì

ore 18.30 principianti e avanzati

Vasca 25 mt

lunedì - mercoledì

ore 16.55* avanzati

martedì e giovedì

ore 16.10* vari livelli
ore 16.55 avanzati
ore 17.45* avanzati
ore 18.35* avanzati

mercoledì

ore 16.10 vari livelli
venerdì
ore 16.55 avanzati
sabato
ore 17.00 avanzati



Nuoto Adulti

NUOTO ADULTI

Ad ogni età è importante continuare ad imparare e migliorarsi sia nelle tecniche che nelle capacità fisiche.

Vasca 50 mt

martedì e giovedì

ore 08.30 intermedi *(prevede 1 lez al mese in palestra)*

ore 20.15 avanzato

Vasca 50 mt lato 20 mt

lunedì - mercoledì

ore 18.30 intermedi

ore 19.15 principianti e intermedi

ore 20.00* intermedi e avanzati

martedì

ore 13.30 avanzati *(corsia da 25 mt)*

ore 20.15 intermedi *(corsia da 25 mt)*

mercoledì

ore 12.45 avanzati *(corsia da 25 mt)*

ore 13.30 intermedi *(corsia da 25 mt)*

martedì e giovedì

ore 18.30 intermedi e avanzati

ore 19.15 vari livelli

giovedì

ore 13.30 avanzati *(corsia da 25 mt)*

ore 20.15 intermedi *(corsia da 25 mt)*

venerdì

ore 19.15 avanzati

Vasca 25 mt

martedì e giovedì

ore 16.10* vari livelli

ore 19.20 vari livelli

mercoledì

ore 16.10* vari livelli

venerdì

ore 19.20 principianti e intermedi

ore 20.05 principianti e avanzati

ore 20.50 intermedi

lunedì - venerdì

ore 20.05 vari livelli

ore 20.50 vari livelli

sabato

ore 17.00 intermedio

* solo in questi orari si può scegliere un giorno singolo.