



CORSI DI NUOTO PER I PIÙ PICCOLI

**DAL 12 SETTEMBRE 2022
AL 28 GENNAIO 2023**

GIRINI - BABY - BAMBINI/RAGAZZI - NUOTO PRE-AGONISTICO - NUOTO AGONISTICO

Viale della Libertà, 15 - 22036 ERBA (Co) | Tel. 031-3333556 | www.lambrone.snef.it | info.erba@snef.it

ISCRIZIONE ANNUALE BAMBINI € 15,00

Le iscrizioni possono essere effettuate esclusivamente presentandosi presso la nostra segreteria e non telefonante da lunedì al venerdì 9.30 - 12.30 e 16.30 - 20.30

ISCRIZIONI DAL 9 MAGGIO AL 1° LUGLIO 2022 PER ISCRITTI CORSO PRIMAVERILE 2022.

È richiesto il pagamento dell' acconto di € 50,00 saldo entro 24 settembre 2022.

ISCRIZIONI PER I NUOVI ISCRITTI DAL 5 SETTEMBRE 2022

All'atto dell'iscrizione è richiesto il saldo del corso.

Prima dell'iscrizione, a completamento della procedura, è obbligatorio prendere visione del regolamento corsi e domanda d'iscrizione che verrà sottoscritto dall'interessato in formato digitale presso la segreteria i regolamenti dei corsi e dell'impianto sono esposti all'interno del centro.

All'atto dell'iscrizione del 5 settembre 2022 è richiesto il saldo, che verrà stabilito dalla direzione.

L'iscrizione ai corsi è personale e non cedibile e non verranno effettuati rimborsi verrà rilasciata una tessera magnetica per la quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

Per gli iscritti che hanno compiuto 6 anni è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico per attività sportiva non agonistica (come da legge

vigente), prima dell'inizio del corso.

La mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso (1 anno dal rilascio) fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni.

Per l'iscritto ai corsi di nuoto, con il pagamento della quota d'iscrizione e a saldo effettuato, si ha diritto a recuperare le eventuali lezioni perse esclusivamente dall'intestatario del tesserino, con ingressi al nuoto libero entro il 29 gennaio 2023.

SOSPENSIONE CORSI: MARTEDÌ 1 NOVEMBRE - GIOVEDÌ 8 DICEMBRE E DAL 23 DICEMBRE AL 7 GENNAIO 2023

LA DIREZIONE SI RISERVA DI FARE PARTIRE I CORSI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI.

NUOTA CON NOI



Corsi Girini, Baby 1, Baby 2 **RANA** - Età 3/4/5 anni

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.

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.



STELLA - 1° Livello

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.



GRANCHIO - 2° Livello

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.



CAVALLUCCIO MARINO 3° Livello

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.



DELFINO - 4° Livello

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.



SQUALO - 5° Livello

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 3 AI 5 ANNI TURNI DA 40' INTERAMENTE DEDICATI ALL'ATTIVITÀ IN ACQUA.

ETÀ DAI 6 AI 14 ANNI. I TURNI SONO DI 45' DEDICATI INTERAMENTE ALL'ATTIVITÀ IN ACQUA.