



Il nuoto - un divertimento per tutti

Calendario - corsi di nuoto e nuoto sportivo
Autunno 2019





Il nuoto - un divertimento per tutti

Non é mai troppo tardi ... ma neanche troppo presto

L'acqua, l'ambiente perfetto nel quale ogni persona, a qualsiasi età, può condire gioia e divertimento.

Quale altro posto se non la piscina può regalare certe emozioni?

Ciò che rende speciale il nuoto è la possibilità di svolgerlo in svariate forme, in qualsiasi momento della vita.

Muoversi in acqua non significa solamente nuotare, ma gioco, relax, sport, benessere: vincere le paure, definire obiettivi, cercare soddisfazione nello sport più completo e salutare che

esista, significa migliorare la propria salute, rinforzare il corpo e la mente. Saper stare in acqua senza paura e sapendo nuotare è un prerequisito che dovrebbe far parte di ogni persona come misura preventiva, salvavita.

Sicurezza in acqua ti salva la vita.

alperia



DESIRÉE

Figurella
L'ambrosia per la bocca



THESSE

Home-Lo

6 ragioni per imparare a nuotare

DIVERTIMENTO: Tutti amano l'acqua. Non c'è niente di più bello che giocare e rilassarsi nei corsi dove trovare anche nuovi amici.

AUTOSTIMA: L'autostima nasce dall'approvazione, dall'incoraggiamento e dal superamento degli ostacoli. Nei corsi di nuoto si impara a nuotare rinforzando la sicurezza in se stessi.

SALUTE: Il nuoto è lo sport completo per eccellenza, sviluppa infinite capacità motorie e fisiche.

SICUREZZA: Imparare a muoversi nell'acqua, immergersi, rotolare, scivolare, permette di acquisire padronanza e sicurezza.

EMERGENZE: La scuola nuoto non è solamente imparare a nuotare ma un percorso dove crescere ed educa-

re i bambini e ragazzi all'ambiente acquatico, in tutte le sue forme, dal gioco alla sicurezza. Imparare a gestire situazioni di emergenza in acqua aiutando se stessi e gli altri.

PER TUTTE LE ETÀ: Il nuoto è uno sport che garantisce divertimento e salute per tutti e per tutte le età. Imparare a nuotare porta gioia e salute per tutta la vita.





Corsi di nuoto e nuoto sportivo per bambini, ragazzi ed adulti

Il ns. obiettivo è di appassionarVi al nuoto. Bambini, ragazzi ed adulti siete tutti benvenuti nei ns. corsi!

Informazioni generali

- I corsi si tengono nella piscina coperta „Meranarena“ , in via Palade a Merano, da ottobre ad aprile.
 - Numero limitato di partecipanti nei corsi per garantire una adeguata gestione.
 - È necessario un numero minimo di iscritti per l'avviamento dei corsi. Eventuali prenotazioni vengono messe in attesa oppure cancellate previa comunicazione.
 - Ogni partecipante deve essere membro attivo dello SPORTCLUB MERAN oppure deve richiedere il tessaramento al momento dell'iscrizione.
- Altri informazioni si trovano su **www.sportclub-meran.it** oppure scrivendo a **schwimmen@sportclub-meran.it** oppure contatto telefonico **0473 233 682**.



Baby nuoto + 3 - 5 anni



L'acqua - l'amica dei bambini

Il corso Baby nuoto + soddisfa le esigenze dei bambini dai 3 ai 5 anni dove, grazie all'uso della fantasia, ogni lezione si trasformerà in una avventura acquatica ricca di stimoli ed emozioni, dove ogni bimbo giungerà alla scoper-

ta della propria autonomia motoria in acqua. Il modo migliore per avvicinarsi al nuoto. Il corso prevede la presenza di un genitore in acqua che accompagnerà nell'avventura della lezione il proprio bimbo, fino ad un graduale distacco nel momento opportuno.

BN+ Baby nuoto + Ambientamento acqua con genitori

- Ciclo 1: sabato 28 settembre - 9 novembre 2019
mercoledì 2 ottobre - 13 novembre 2019
- Ciclo 2: sabato 16 novembre - 21 dicembre 2019
*mercoledì 20 novembre - 18 dicembre 2019
- Costo: 54 € per 6 lezioni 1 volta la settimana
*45 € ciclo 2 del mercoledì per 5 lezioni

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:05 - 08:45						✓
08:35 - 09:15						✓
09:05 - 09:45						✓
18:20 - 19:00			✓			



Scuola nuoto bambini

6 - 10 anni



Il nuoto è uno sport sano, completo e sicuro.

Nei bambini diventa un importante mezzo per esplorare il mondo dell'acqua, permettendogli di crescere innamorandosi del nuoto grazie al gioco che, gradualmente, lo porterà alla presa di sicurezza in acqua, alla padronanza con il nuovo elemento e successivamente all'apprendimento e perfezionamento regolare degli stili natatori.

Il corso bambini diventa anche un'esperienza di gruppo, coinvolgente ed appagante perché regala grandi sod-

disfazioni e sano divertimento.

La scuola nuoto SCM offre corsi bi-settimanali o mono-settimanali con proposte didattiche varie utili a stimolare nei bambini l'interesse e il piacere di nuotare.

Vengono predisposte anche iniziative in acqua, per i genitori accompagnatori che rimangono in attesa dello svolgimento delle lezioni dei propri figli.

BA I Bambini**Scuola nuoto mono-settimanale**

Periodo:

28 settembre - 21 dicembre 2019

Costo:

120 € per 12 lezioni il sabato

110 € per 11 lezioni 1x dal lunedì al venerdì

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:40 - 10:30						✓
10:25 - 11:15						✓
11:10 - 12:00						✓
14:55 - 15:45	✓	✓	✓	✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	

BA II Bambini**Scuola nuoto bi-settimanale**

Periodo:

30 settembre - 20 dicembre 2019

Costo:

198 € per 22 lezioni 2 volte la settimana



lunedì + giovedì



martedì + venerdì

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45	✓	x		✓	x	
15:40 - 16:30	✓	x		✓	x	
16:25 - 17:15	✓	x		✓	x	
17:10 - 18:00	✓	x		✓	x	

NL**Nuoto libero in attesa del bambino**

Periodo:

30 settembre - 19 dicembre 2019

Costo:

55 € per 11 unità 1 volta la settimana

110 € per 22 unità 2 volte la settimana



ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45	✓	✓		✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓		✓	✓	



Scuola nuoto ragazzi

11 - 16 anni



Il nuoto per i ragazzi è uno sport sano, completo e sicuro.

Nei giovani diventa un'importante mezzo per esplorare il mondo dell'acqua ed in esso crescere la consapevolezza di quale importante attività possa essere il nuoto.

Infatti il perfezionamento degli stili natatori è solo il primo passo di un percorso sportivo che, dai semplici corsi si può estendere ai gruppi Youth-Hobby, alla Sportgruppe, fino ad arrivare ad intraprendere i percorsi di formazione come istruttore o come assistente bagnanti.

La scuola nuoto SCM offre corsi bi-settimanali o mono-settimanali con proposte didattiche varie, in base ai livelli raggiunti all'insegna del divertimento che solo l'attività di gruppo, tra amici, può regalare.

Vengono predisposte anche iniziative in acqua, per i genitori accompagnatori che rimangono in attesa dello svolgimento delle lezioni dei propri figli.

RA-I Ragazzi

Periodo:

Costo:

Scuola nuoto mono-settimanale

30 settembre - 20 dicembre 2019

110 € per 11 lezioni 1 volta la settimana

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45	✓	✓	✓	✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	

RA-II Ragazzi

Periodo:

Costo:

Scuola nuoto bi-settimanale

30 settembre - 20 dicembre 2019

198 € per 22 lezioni 2 volte la settimana

lunedì + giovedì
 martedì + venerdì

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45	✓	x		✓	x	
15:40 - 16:30	✓	x		✓	x	
16:25 - 17:15	✓	x		✓	x	
17:10 - 18:00	✓	x		✓	x	

NL

Periodo:

Costo:

Nuoto libero in attesa del bambino

30 settembre - 19 dicembre 2019

55 € per 11 unità 1 volta la settimana

110 € per 22 unità 2 volte la settimana



ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45	✓			✓		
15:40 - 16:30	✓			✓		



Bambini in movimento

Per bambini in sovrappeso da 6 - 12 anni



Spesso i bambini in sovrappeso vengono emarginati.

Nessun ambiente meglio della piscina può permettere loro di vivere un'esperienza di gioco, di svago, consentendogli di riempire alcuni pomeriggi della settimana con sano divertimento e sport.

L'attività si svolge solamente nella vasca piccola con una profondità dai 90 ai 120 cm, permettendo a tutti di affrontare questa avventura, anche a chi non sa propriamente nuotare.

BM Bambini in movimento

anche per chi non sa propriamente nuotare

Periodo: 1 ottobre - 17 dicembre 2019

Costo: 110 € per 11 lezioni 1 volta la settimana

198 € per 22 lezioni 2 volte la settimana

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
18:00 - 18:50		✓		✓		



Youth - Hobby

15 - 18 anni



L'obiettivo principale del corso è il divertimento e il benessere fisico.

Un corso avanzato dove tutti i ragazzi capaci di nuotare almeno 3 dei 4 stili, possono frequentare un'attività più articolata e rivolta all'allenamento senza che questo pregiudichi il divertimento.

Questo specifico corso di nuoto, per i ragazzi interessati, rappresenta la prima tappa per l'avvicinamento alla preparazione ai corsi di formazione come istruttori ed assistenti bagnati.

YH Youth - Hobby Nuotatore sportivo, voglio perfezionare le mie nuotate e aumentare il livello fitness

Periodo: 30 settembre - 19 dicembre 2019
Costo: 110 € per 11 lezioni 1 volta la settimana
198 € per 22 lezioni 2 volte la settimana

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
17:10 - 18:00	✓			✓		



Corsi adulti da principianti fino a progredit



Scuola nuoto non significa solo imparare a nuotare ma anche salute, amicizia, divertimento e sano sport.

Lo SCM è composto da uno staff qualificato e competente che gestisce i corsi partendo dalle prime fasi dell'ambientamento, per chi non sa nuotare,

fino allo sviluppo e perfezionamento dei 4 stili.

Scegli il corso più adatto alle tue caratteristiche ed esigenze!

AD 1 Adulti **Non so nuotare - voglio imparare profondità della vasca 90 a 120 cm**

Periodo:

1 ottobre - 20 dicembre 2019

Costo:

121 € per 11 lezioni 1 volta la settimana

220 € per 22 lezioni 2 volte la settimana

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45*		✓			✓	
15:40 - 16:30*		✓			✓	
20:00 - 21:00			✓		✓	
21:00 - 22:00			✓		✓	

* durata corso 50 minuti

AD 2 Adulti **So stare in acqua alta,
voglio imparare a nuotare**

Periodo: 30 settembre - 21 dicembre 2019
Costo: 121 € per 11 lezioni 1 volta la settimana
220 € per 22 lezioni 2 volte la settimana

AD 3 Adulti **Nuotatore allegro,
voglio migliorare le mie nuotate**

Periodo: 30 settembre - 21 dicembre 2019
Costo: 121 € per 11 lezioni 1 volta la settimana
220 € per 22 lezioni 2 volte la settimana

AD 4 Adulti **Nuotatore sportivo, voglio perfezionare
le mie nuotate e aumentare il livello fitness**

Periodo: 30 settembre - 21 dicembre 2019
Costo: 121 € per 11 lezioni 1 volta la settimana
220 € per 22 lezioni 2 volte la settimana

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:00 - 10:00						✓
20:00 - 21:00		✓				

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 09:00	✓		✓			✓
15:40 - 16:30*		✓			✓	
20:00 - 21:00					✓	
21:00 - 22:00		✓	✓		✓	

* durata corso 50 minuti

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 09:00						✓
20:00 - 21:00	✓		✓		✓	
21:00 - 22:00		✓	✓		✓	



Silver - nuoto over 60



Divertirsi, gustarsi la vita, tenere allenato cuore e cervello, mantenersi in salute

Questi sono gli obiettivi del corso ideato dallo SCM per tutti gli over 60. Attività varie e ricche di stimoli, tutte rivolte al tuo benessere fisico e mentale. Allena cuore e mente, muscoli ed articolazioni immerso e

gratificato nell'elemento naturale d'eccellenza che è l'acqua. La vasca riscaldata a 31°C e la profondità dai 90 ai 120 cm, la rendono perfetta per qualsiasi livello, anche per chi non sa nuotare.

SV Silver Profondità della vasca 90 a 120 cm

Periodo: 1 ottobre - 19 dicembre 2019

Costo: 121 € per 11 lezioni 1 volta la settimana
220 € per 22 lezioni 2 volte la settimana

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:00 - 10:00	✓			✓		
19:00 - 20:00			✓			



Sportgruppe

12 - 18 anni



Nuotare è la tua passione?

Un corso di nuoto avanzato dove tutti i ragazzi con buone capacità natatorie possono frequentare un'attività più articolata e rivolta all'allenamento senza che questo pregiudichi il divertimento. Attività ideale per atleti tesserati, per atleti non tesserati e per gi-

ovani triatleti. Non è obbligatoria una specifica continuità, non sono previsti particolari obiettivi agonistici ma divertimento e benessere fisico. Necessari requisiti minimi di partecipazione dopo una prova di valutazione del livello natatorio. Obbligatorio il certificato agonistico.

SG Sportgruppe **Nuotatore sportivo, voglio perfezionare le mie nuotate e aumentare il livello fitness**

Periodo:

16 settembre - 20 dicembre 2019

Costo:

180 € per 36 lezioni mass. 3 volta la settimana

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
18:30 - 20:00	✓		✓		✓	



MASTER

da 18 anni



Sfida te stesso rendendo unici i tuoi allenamenti

Attività rivolta ad amatori, ex nuotatori, triatleti che vogliono tenersi in forma o cimentarsi nell'attività amatoriale del nuoto master. Competizioni facoltative. Divertimen-

to e allenamento di gruppo. Necessari requisiti minimi di partecipazione dopo una prova di valutazione del livello natatorio. Obbligatorio il certificato agonistico.

MA **Master Nuotatore sportivo, voglio perfezionare le mie nuotate e aumentare il livello fitness**

Periodo: 17 settembre - 21 dicembre 2019
Costo: 180 € per 36 lezioni mass. 3 volta la settimana

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:15 - 09:45						✓
20:00 - 21:30		✓				
20:00 - 22:00*				✓		

* dalle 20:00 - 21:00 palestra, 21:00 - 22:00 nuoto