



SPORTCLUB
MERAN



Il nuoto - un divertimento per tutti

Scuola nuoto | corsi di nuoto | nuoto sportivo

Autunno 2021





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



THESSE



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 nostri corsi!



Informazioni generali

- I corsi si tengono da settembre a maggio nella piscina coperta „Meranarena“, in via Palade, ed in estate al Lido di Merano.
- 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.

- Durante le ferie scolastiche, giorni festivi e relativi ponti verranno sospesi i corsi della scuola nuoto e i corsi per adulti. Il gruppo agonistico, Sportgruppe e Master seguono un calendario a parte.
- Ogni partecipante deve essere membro attivo dello SPORTCLUB MERAN oppure deve richiedere il tesseramento al momento dell'iscrizione.

Altre informazioni si trovano su **www.sportclub-meran.it** oppure scrivendo a **schwimmen@sportclub-meran.it** oppure contatto telefonico **0473 233 682.**

Calendario corsi e sommario delle lezioni sospese nell' autunno 2021

- dal 14.9.2021 Master Training
- dal 20.9.2021 Inizio corsi
- 1. al 7.11.2021 Ferie d' autunno
- 8. 12. 2021 Ponte
- 23.12.2021 Fine corsi 2021

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
settembre					Do							Do							Do						Do						
ottobre			Do							Do							Do						Do								Do
novembre	Ferie						Do						Do							Do							Do				
dicembre					Do							Do							Do							Do					



Baby nuoto + **30 mesi - 4 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 scoperta 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****I° turno**

Mercoledì 22 settembre - 27 ottobre 2021

Sabato 25 settembre - 30 ottobre 2021

II° turno

Mercoledì 10 novembre - 22 dicembre 2021

Sabato 13 novembre - 18 dicembre 2021

1 x la settimana, 6 lezioni: 54 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:30 - 09:00						✓
09:00 - 09:30						✓
18:00 - 18:30			✓			
18:30 - 19:00			✓			



Schwimmzwerge

4 - 5 anni

Nuove avventure

Crescere affrontando un'avventura motoria ricca di stimoli ed emozioni in un ambiente gioioso e divertente per avvicinarsi al nuoto con la sicurezza dell'insegnante in acqua. Adatto a tutti i bambini che hanno già svolto il percorso previsto con i Baby Nuoto+

oppure che dimostrino una buona autonomia e distacco dal genitore per il tempo necessario allo svolgimento della lezione.

Durata lezione



SZ I Bambini **Schwimmzwerge | Mono-settimanale**
20 settembre - 23 dicembre 2021

lun | mar | gio 13 lezioni: 130 €
mer | ven | sab 12 lezioni: 120 €

SZ II Bambini **Schwimmzwerge | Bi-settimanale**
20 settembre - 23 dicembre 2021

combinazione a scelta 24 lezioni: 216 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:40 - 10:30						✓
10:25 - 11:15						✓
11:10 - 12:00						✓
11:55 - 12:45						✓
14:55 - 15:45		✓		✓		
15:40 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	
16:25 - 17:15	✓	✓	✓	✓	✓	
17:10 - 18:00	✓		✓		✓	



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.

Durata lezione



BA I Bambini

Scuola nuoto | Mono-settimanale

20 settembre - 23 dicembre 2021

lun | mar | gio
mer | ven | sab

13 lezioni: 130 €
12 lezioni: 120 €

BA II Bambini

Scuola nuoto | Bi-settimanale

20 settembre - 23 dicembre 2021

combinazione a scelta 24 lezioni: 216 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:40 - 10:30						✓
10:25 - 11:15						✓
11:10 - 12:00						✓
11:55 - 12:45						✓
14:55 - 15:45	✓	✓	✓	✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	
16:25 - 17:15	✓	✓	✓	✓	✓	
17:10 - 18:00	✓	✓	✓	✓	✓	
17:55 - 18:45	✓	✓		✓	✓	



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 attività importante 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.

Durata lezione



RA I Ragazzi

Scuola nuoto | Mono-settimanale

20 settembre - 23 dicembre 2021

lun | mar | gio
mer | ven | sab

13 lezioni: 130 €
12 lezioni: 120 €

RA II Ragazzi

Scuola nuoto | Bi-settimanale

20 settembre - 23 dicembre 2021

combinazione a scelta 24 lezioni: 216 €

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



Youth - Hobby

15 - 18 anni

Durata lezione



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**

22 settembre - 22 dicembre 2021

Mono-settimanale 12 lezioni: 132 €

Bi-settimanale 24 lezioni: 240 €

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



Corsi non nuotatori per ragazzi e adulti

Durata lezione



Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare!

Il nostro corso non nuotatore per giovani e adulti riguarda principalmente l'apprendimento del movimento in acqua senza stress e senza paura. Le tecniche di nuoto e respirazione vengono apprese nella piscina riscaldata

(temperatura dell'acqua 31 ° C, profondità 90 - 120 cm) in modo che tu possa in seguito muoverti e nuotare anche in acque profonde in sicurezza e con gioia.

AD 1 Adulti

**Non so nuotare - voglio imparare
profondità della vasca 90 a 120 cm**
22 settembre - 22 dicembre 2021

12 lezioni: 144 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
19:00 - 20:00			✓			
20:00 - 21:00			✓			



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!

Per i corsi AD 3 e AD 4 è obbligatorio un certificato medico per attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare.

EW 2 Adulti

**So stare in acqua alta,
voglio imparare a nuotare**

20 settembre - 21 dicembre 2021

lun | mar | gio 13 lezioni: 143 €

sab 12 lezioni: 132 €

2 x la settimana 25 lezioni: 250 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:00 - 10:00						✓
19:00 - 20:00	✓			✓		
20:00 - 21:00		✓				

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

20 settembre - 21 dicembre 2021
 lun | mar 13 lezioni: 143 €
 mer | ven | sab 12 lezioni: 132 €
 2 x la settimana 25 lezioni: 250 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 09:00	✓		✓			✓
19:00 - 20:00	✓	✓	✓		✓	

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

20 settembre - 21 dicembre 2021
 lun | mar 13 lezioni: 143 €
 mer | ven | sab 12 lezioni: 132 €
 2 x la settimana 25 lezioni: 250 €

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



Silver - activity over 60

Durata lezione



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.

SVA Silver

Nuoto & Fitness

20 settembre - 20 dicembre 2021

1 x la settimana, 13 lezioni: 143 €

In combinazione con Silver-Nuoto (SVS)

2 x la settimana, 25 lezioni: 250 €

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



Silver - nuoto over 60

Durata lezione



Nuoto & fitness per i 60+

L'offerta ideale per gli anziani attivi che vogliono migliorare la loro tecnica di nuoto e aumentare la resistenza. In un programma di allenamento equilibrato con esercizi adatti all'età senza sforzare le articolazioni vengono stimolati il cuore, la circolazione, i

muscoli e la mente.

Quindi la gioia e il divertimento dello sport e dell'esercizio fisico saranno conservati per molto tempo.

È obbligatorio un certificato medico per attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare.

SVS Silver

Nuoto 60+

22 settembre - 22 dicembre 2021

1 x la settimana, 12 lezioni: 132 €

In combinazione con Silver Activity (SVA)

2 x la settimana, 25 lezioni: 250 €

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



MASTER

da 18 anni

Durata unità



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**

14 settembre - 23 dicembre 2021

40 unità, mass. 3 x la settimana: 240 €

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

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