

SPORTCLUB  
**MERAN**



# Il nuoto - un divertimento per tutti

Scuola nuoto | corsi di nuoto | nuoto sportivo

**Primavera 2022**





# 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



From Liederwald - Die Bitter Line  
tHESSE

Home Leo  
L'ambrosia per la bocca

# 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](http://www.sportclub-meran.it)** oppure scrivendo a **[schwimmen@sportclub-meran.it](mailto:schwimmen@sportclub-meran.it)** oppure contatto telefonico **0473 233 682.**

## Calendario corsi e sommario delle lezioni sospese nella primavera 2022

- dal 11.1.2022 Master Training
- dal 17.1.2022 Inizio corsi
- 28.2. - 4.3.2022 Ferie di Carnevale
- 11.3.2022 Piscina chiusa
- 14. - 19.4.2022 Ferie di Pasqua
- 25.4.2022 Festa Nazionale
- 12.5.2022 Fine corsi primavera

	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
Gennaio		Do							Do							Do							Do								Do
Febbraio						Do							Do								Do						Do				
Marzo							Do						Do								Do						Do				
Aprile			Do							Do														Do							
Maggio	Do								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 19 gennaio - 23 febbraio 2022

6 lezioni 54 €

Sabato 22 gennaio - 26 febbraio 2022

6 lezioni 54 €

### II° turno

Mercoledì 9 marzo - 27 aprile 2022

8 lezioni 72 €

Sabato 12 marzo - 30 aprile 2022

7 lezioni 63 €

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**  
17 gennaio - 12 maggio 2022

lun | gio | sab      14 lezioni: 140 €  
mar                    15 lezioni: 150 €  
mer                    16 lezioni: 160 €  
ven                    13 lezioni: 130 €

**SZ II Bambini** **Schwimmzwerge | Bi-settimanale**  
17 gennaio - 12 maggio 2022

combinazione a scelta    27 lezioni: 243 €

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 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**

17 gennaio - 12 maggio 2022

lun | gio | sab

14 lezioni: 140 €

mar

15 lezioni: 150 €

mer

16 lezioni: 160 €

**BA II** Bambini

**Scuola nuoto | Bi-settimanale**

17 gennaio - 12 maggio 2022

combinazione a scelta 27 lezioni: 243 €

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**

17 gennaio - 12 maggio 2022

lun | gio | sab

14 lezioni: 140 €

mar

15 lezioni: 150 €

mer

16 lezioni: 160 €

**RA II** Ragazzi

**Scuola nuoto | Bi-settimanale**

17 gennaio - 12 maggio 2022

combinazione a scelta 27 lezioni: 243 €

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**

19 gennaio - 11 maggio 2022

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

1 x la settimana mercoledì 16 lezioni: 176 € | venerdì 13 lezioni: 143 €

2 x la settimana 29 lezioni: 290 €



# 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**

19 gennaio - 11 maggio 2022

16 lezioni: 192 €

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



## Corsi adulti da principianti fino a progrediti

**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**

17 gennaio - 12 maggio 2022

lun | sab 14 lezioni: 154 €

mar | gio 15 lezioni: 165 €

2 x la settimana 28 lezioni: 280 €

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

Durata lezione



**EW 3** Adulti

**Nuotatore allegro,  
voglio migliorare le mie nuotate**

17 gennaio - 11 maggio 2022

lun | sab      14 lezioni: 154 €  
mar            15 lezioni: 165 €  
mer            16 lezioni: 176 €  
ven            13 lezioni: 143 €

2 x la settimana    27 lezioni: 270 €

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**

17 gennaio - 11 maggio 2022

lun | sab      14 lezioni: 154 €  
mer            16 lezioni: 176 €  
ven            13 lezioni: 143 €

2 x la settimana    27 lezioni: 270 €

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



# 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**

17 gennaio - 9 maggio 2022

1 x la settimana, 14 lezioni: 154 €

In combinazione con Silver-Nuoto (SVS)

2 x la settimana, 29 lezioni: 290 €

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+

19 gennaio - 11 maggio 2022

1 x la settimana, 16 lezioni: 176 €

In combinazione con Silver Activity (SVA)

2 x la settimana, 29 lezioni: 290 €

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