

SPORTCLUB
MERAN



IL NUOTO uno sport completo per tutti!

Scuola nuoto | corsi di nuoto | nuoto sportivo

Autunno 2022





Il nuoto - uno sport 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 saper nuotare è un prerequisito che dovrebbe far parte di ogni persona come misura preventiva, salvavita.

La sicurezza in acqua salva la vita.

alperia



DESIRÉE

Figurella
Ambrosia per la Skis



THESE

Home-Les

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 migliorando la fiducia 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 a tutte le età. Imparare a nuotare porta gioia e salute tutta la vita.





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

Bambini, ragazzi ed adulti siete tutti benvenuti nei nostri corsi!

Il nostro obiettivo è di appassionarVi al nuoto.



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 2022

- dal 12.9.2022 Master Training
- dal 26.9.2022 Inizio corsi
- 30.10.-6.11.2022 Ferie d`autunno
- 8.-11.12.2022 Piscina chiusa
- 23.12.2022 Fine corsi autunnali

	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 d`autunno				Do							Do								Do						Do					
Dicembre				Do							Do							Do						Do							



Baby nuoto

6 - 30 mesi

L'obiettivo principale del corso baby è il raggiungimento del benessere del bambino grazie alla comprensione e al soddisfacimento dei suoi bisogni in un contesto acquatico per lui nuovo. La base di tutto è l'attenzione che diamo alla relazione genitore-bambino.

Nei primi mesi di vita, il centro del "mondo" del piccolo è il genitore; grazie alla guida delle nostre insegnanti il primo obiettivo sarà quello di rispettare le esigenze della "coppia" e il soddisfacimento dei loro bisogni.

L'altro aspetto fondamentale del nostro corso è la stimolazione sensoriale - motoria derivante dal contesto acquatico.

La stimolazione più importante, che fa da collante con tutte le sensazioni che possono derivare dall'acqua avviene attraverso il contatto corporeo con la mamma, attraverso la pelle che

rappresenta il confine con il mondo esterno.

Manipolazioni, massaggi, dondolamenti facendo percepire la resistenza dell'acqua, immersioni, sono tutte stimolazioni rivolte a richiamare i riflessi natatori che, con la maturazione psico-fisica del bambino divengono movimenti propulsivi.

Il lavoro è estremamente individualizzato, e segue in primis la predisposizione del bambino, protagonista assoluto dei 30 minuti in acqua.

Durata lezione



BN

Baby nuoto

Sabato 8 ottobre - 3 dicembre 2022
8 lezioni

96 €

08:00 - 08:40 Bambini dai 6 - 12 mesi
08:50 - 09:30 Bambini dai 12 - 18 mesi
09:40 - 10:20 Bambini dai 18 - 30 mesi

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 08:40						✓
08:50 - 09:30						✓
09:40 - 10:20						✓



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 5 ottobre - 9 novembre 2022

5 lezioni 60 €

Sabato 1 ottobre - 29 ottobre 2022

5 lezioni 60 €

II° turno

Mercoledì 16 novembre - 14 dicembre 2022

5 lezioni 60 €

Sabato 12 novembre - 17 dicembre 2022

5 lezioni 60 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 08:40						✓
08:50 - 09:30						✓
09:40 - 10:20						✓
18:10 - 18:50			✓			



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

26 settembre - 23 dicembre 2022

lun | mar | mer 12 lezioni: 96 €
gio | ven 11 lezioni: 88 €
sab 10 lezioni: 80 €

SZ II Bambini Schwimmzwerge | Bi-settimanale

26 settembre - 23 dicembre 2022

combinazione a scelta 24 lezioni: 168 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
10:20 - 11:00						✓
10:50 - 11:30						✓
11:20 - 12:00						✓
11:50 - 12:30						✓
14:55 - 15:35	✓	✓	✓	✓	✓	
15:30 - 16:10	✓	✓	✓	✓	✓	
16:05 - 16:45	✓	✓	✓	✓	✓	
17:10 - 17:50	✓	✓	✓	✓	✓	
17:45 - 18:25	✓	✓	✓	✓		



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

26 settembre - 23 dicembre 2022

lun | mar | mer 12 lezioni: 132 €
gio | ven 11 lezioni: 121 €
sab 10 lezioni: 110 €

BA II Bambini

Scuola nuoto | Bi-settimanale

26 settembre - 23 dicembre 2022

combinazione a scelta 24 lezioni: 240 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
10:30 - 11:20						✓
11:15 - 12:05						✓
12:00 - 12:50						✓
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

26 settembre - 23 dicembre 2022

lun | mar | mer
gio | ven

12 lezioni: 132 €

11 lezioni: 121 €

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

RA II Ragazzi

Scuola nuoto | Bi-settimanale

26 settembre - 23 dicembre 2022

combinazione a scelta 24 lezioni: 240 €



Junior Master

14 - 18 anni

Durata lezione



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

Questo corso avanzato è indicato per tutti i nostri corsisti dai 14 anni che abbiano già ottenuto uno dei nostri brevetti avanzati oppure passano a

un test di ammissione. Si svolgono attività articolate, rivolte all'allenamento senza che questo pregiudichi il divertimento. Tenersi in forma allenando il fisico nel modo più completo che esista! Questo specifico corso, rappresenta

anche la prima tappa per l'avvicinamento alla preparazione ai corsi di formazione come istruttore ed assistenti bagnati. Obbligatorio il certificato medico agonistico.

JM Junior Master Nuotatore sportivo

12 settembre - 23 dicembre 2022

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

1 x la settimana lunedì oppure mercoledì 14 lezioni: 210 € | venerdì 13 lezioni: 195 €
2 x la settimana 29 lezioni: 390 €



Corsi per principianti per ragazzi e adulti

Durata lezione



Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare!

Il nostro corso per principianti è dedicato ai giovani ed adulti che non sanno nuotare.

Le lezioni si svolgono nella piscina riscaldata (temperatura 31°C. - profondità 90 - 120 come.)

L'obiettivo del corso è quello di eliminare qualsiasi paura dell'acqua e gradualmente avvicinarsi al nuoto anche in acqua alta, in sicurezza.

AD 1 Adulti

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

28 settembre - 21 dicembre 2022

mercoledì

12 lezioni: 144 €

giovedì

11 lezioni: 132 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
18:00 - 19:00				✓		
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.

AD 2 Adulti

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

26 settembre - 21 dicembre 2022

lun | mar | mer 12 lezioni: 144 €

sab 10 lezioni: 120 €

2 x la settimana 24 lezioni: 264 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:00 - 10:00						✓
19:00 - 20:00	✓		✓			
19:30 - 20:30		✓				
20:30 - 21:30		✓				

Durata lezione



AD 3 Adulti

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

26 settembre - 23 dicembre 2022
lun | mar | mer 12 lezioni: 144 €
ven 11 lezioni: 132 €
sab 10 lezioni: 120 €

2 x la settimana 27 lezioni: 270 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 09:00	✓		✓			✓
19:00 - 20:00	✓		✓		✓	
19:30 - 20:30		✓				
20:00 - 21:00			✓			
20:30 - 21:30		✓				

AD 4 Adulti

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

26 settembre - 23 dicembre 2022
lun | mer 12 lezioni: 144 €
ven 11 lezioni: 132 €
sab 10 lezioni: 120 €

2 x la settimana 24 lezioni: 264 €

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

26 settembre - 19 dicembre 2022

1 x la settimana, 12 lezioni: 144 €

In combinazione con Silver-Nuoto (SVS)

2 x la settimana, 24 lezioni: 264 €

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+

28 settembre - 21 dicembre 2022

1 x la settimana, 12 lezioni: 144 €

In combinazione con Silver Activity (SVA)

2 x la settimana, 24 lezioni: 264 €

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