

SPORTCLUB
MERAN



II NUOTO uno sport completo per tutti!

Scuola nuoto | corsi di nuoto | nuoto sportivo

Primavera 2023





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
L'ambrosia per la bocca



FORST
Fichte Lasterwasser • Die Beste Die

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 puoi 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: Scuola nuoto non significa solamente imparare a nuotare ma rappresenta un percorso dove

crescere ed educare 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 sarà quello 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.
- Lezioni non frequentate possono essere recuperate solo in circostanze importanti pre-

via consultazione con i coordinatori e una notifica scritta.

- Durante le ferie scolastiche, giorni festivi e relativi ponti tutti i corsi e la scuola nuoto verranno sospesi. Il gruppo agonistico, Sportgruppe e Master seguono un calendario a parte.

- Ogni iscritto ai corsi deve eseguire il tesseramento attivo per lo SPORTCLUB MERAN nel caso non ne sia già in possesso.
- Per l'attività sportiva di società è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva NON agonistica.

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 nella primavera 2023

- dal 16/1/2023 Inizio corsi
- 16-26/2/2023 Ferie di carnevale
- 6-11/4/2023 Ferie di Pasqua
- 12/5/2023 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 | | | | |
| Febbraio | | | | | Do | | | | | | | Do | | | | | | | Do | Carnevale | | | | Do | | | | | | | | |
| Marzo | | | | | Do | | | | | | | Do | | | | | | | Do | | | | | | | Do | | | | | | |
| Aprile | | Do | | | | | Pasqua | | | | | | | | Do | | | | | | | Do | | | | | | | | Do | | |
| Maggio | | | | | | | Do | | | | | | | Do | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

 Sospensione lezioni



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.

Baby nuoto

6 - 30 mesi

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 mamma bambino" 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.

Gli strumenti e i mezzi per fare questo sono molteplici, e sarà l'istruttore in acqua a fianco del genitore, a trasmettere tutto questo.



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

BN Baby nuoto

I° turno

Sabato 28 gennaio - 18 marzo 2023
7 lezioni

84 €

II° turno

Sabato 25 marzo - 6 maggio 2023
6 lezioni

72 €

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

| | |
|---------------|--------------------------|
| 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 |



Baby nuoto + 30 mesi - 4 anni

L'acqua - il mondo immaginario dei bambini

Il corso Baby nuoto + soddisfa le esigenze dei bambini dai 2 anni e mezzo ai 4 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.

Attraverso la "fabulazione", ogni ciclo di lezioni seguirà una storia prestabilita che diventerà il mondo acquatico immaginario del bambino durante i corsi. Il corso prevede la presenza di un genitore in acqua che accompagnerà il proprio bimbo in questa avventura, fino ad un graduale distacco nel momento opportuno.


BN+ Baby nuoto + Ambientamento acqua con genitori

I° turno

Mercoledì 18 gennaio - 15 febbraio 2023

5 lezioni

60 €

Sabato 21 gennaio - 18 febbraio 2023

5 lezioni

60 €

II° turno

Mercoledì 1 marzo - 29 marzo 2023

5 lezioni

60 €

Sabato 4 marzo - 1 aprile 2023

5 lezioni

60 €

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

II° turno

Mercoledì 5 aprile - 3 maggio 2023

5 lezioni

60 €

Sabato 15 aprile - 6 maggio 2023

4 lezioni

48 €



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 un corso 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

16 gennaio - 12 maggio 2023

| | |
|-----------------|-------------------|
| lun | 13 lezioni: 104 € |
| mar gio sab | 14 lezioni: 112 € |
| mer | 16 lezioni: 128 € |
| ven | 15 lezioni: 120 € |

SZ II Bambini Schwimmzwerge | Bi-settimanale

16 gennaio - 12 maggio 2023

combinazione a scelta 28 lezioni: 196 €

| ore | lun | mar | mer | gio | ven | sab |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10:20 - 11:00 | | | | | | ✓ |
| 10:50 - 11:30 | | | | | | ✓ |
| 11:20 - 12:00 | | | | | | ✓ |
| 11:50 - 12:30 | | | | | | ✓ |
| 15:15 - 15:55 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 15:50 - 16:30 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 16:25 - 17:05 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:00 - 17:40 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:35 - 18:05 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |



Scuola nuoto bambini

6 - 10 anni

Il nuoto è uno sport sano, completo e sicuro.

Per i bambini è un'importante mezzo per esplorare il mondo acquatico, permettendogli di crescere innamorandosi di questo sport 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 degli stili natatori.

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

Durata lezione



BA I Bambini Scuola nuoto | Mono-settimanale

16 gennaio - 12 maggio 2023

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

BA II Bambini Scuola nuoto | Bi-settimanale

16 gennaio - 12 maggio 2023

combinazione a scelta 28 lezioni: 280 €

| 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 una competenza per la vita!

Il nuoto per i giovani diventa un'importante mezzo per esplorare il mondo della piscina. Infatti il perfezionamento degli stili natatori è solo il primo passo di un percorso sportivo che, dai semplici corsi si può estendere ai gruppi sportivi, 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.

Durata lezione



RA I Ragazzi

Scuola nuoto | Mono-settimanale

16 gennaio - 12 maggio 2023

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

RA II Ragazzi

Scuola nuoto | Bi-settimanale

16 gennaio - 12 maggio 2023

combinazione a scelta 28 lezioni: 280 €

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



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**

18 gennaio - 11 maggio 2023

mercoledì

16 lezioni: 192 €

giovedì

14 lezioni: 168 €

| 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 progrediti

Durata lezione



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

Il nostro team dedicato 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 NON agonistica

AD 2 Adulti

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

16 gennaio - 10 maggio 2023

lun 13 lezioni: 156 €

mar | sab 14 lezioni: 168 €

mer 16 lezioni: 192 €

2 x la settimana 28 lezioni: 308 €

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



Corsi adulti

da progrediti fino a nuotatori sportivi

Durata lezione



AD 3 Adulti

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

16 gennaio - 12 maggio 2023

lun 13 lezioni: 156 €

mar | sab 14 lezioni: 168 €

mer 16 lezioni: 192 €

ven 15 lezioni: 180 €

| 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**

16 gennaio - 12 maggio 2023

lun 13 lezioni: 156 €

mer 16 lezioni: 192 €

sab 14 lezioni: 168 €

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

2 x la settimana
28 lezioni: 308 €



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

16 gennaio - 8 maggio 2023

1 x la settimana, 13 lezioni: 156 €

In combinazione con Silver-Nuoto (SVS)

2 x la settimana, 29 lezioni: 319 €

| 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 persone attive, 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 NON agonistica.

SVS Silver

Nuoto 60+

18 gennaio - 10 maggio 2023

1 x la settimana, 16 lezioni: 192 €

In combinazione con Silver Activity (SVA)

2 x la settimana, 29 lezioni: 319 €

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

