

SPORTCLUB  
**MERAN**



# II NUOTO uno sport completo per tutti!

Scuola nuoto | corsi di nuoto | nuoto sportivo

**Autunno 2024**





# 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.**

# 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 previa consul-





# Nuoto gestanti

per future mamme a partire dalla 16° settimana di gestazione

## Corso gestanti è l'attività motoria in acqua

Con noi puoi continuare a svolgere un'attività fisica in un ambiente che offre immediato benessere attraverso il massaggio dell'acqua.

Qui l'attività viene svolta in assenza di peso, riducendo al minimo il carico sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale. L'esercizio in acqua migliora la circolazione sanguigna e linfatica prevenendo la ritenzione idrica, edemi e gonfiori. Avrai modo di migliorare il controllo della posizione del bacino, del dorso e delle spalle,

alleviando le tensioni cervicali, dorsali e lombari. Anche la respirazione sarà al centro delle nostre attività.

L'acqua è l'ambiente ideale per entrate in ascolto e fusione con il tuo bambino confrontandoti con altre future mamme che vivranno la tua stessa esperienza.

Durata lezione



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.

## **NG** Nuoto gestanti

Martedì 1 ottobre - 17 dicembre 2024

11 lezioni 154 €

Le unità non consumate possono essere trasferite ai corsi di baby-nuoto.

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:30 - 15:30		✓				



# 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 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 12 ottobre - 16 novembre 2024

5 lezioni 70 €

### **II° turno**

Sabato 23 novembre - 21 dicembre 2024

5 lezioni 70 €

Sabato ore	6 - 12 mesi	12 - 18 mesi	18 - 30 mesi
08:10 - 08:40	✓		
08:45 - 09:15		✓	
09:20 - 09:50			✓
09:55 - 10:25			✓
10:30 - 11:00		✓	
11:10 - 11:40	✓		



## **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 2 ottobre - 13 novembre 2024

6 lezioni 84 €

Sabato 5 ottobre - 16 novembre 2024

6 lezioni 84 €

**II° turno**

Mercoledì 20 novembre - 18 dicembre 2024

5 lezioni 70 €

Sabato 23 novembre - 21 dicembre 2024

5 lezioni 70 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 08:40						✓
08:45 - 09:25						✓
09:55 - 10:35						✓
11:05 - 11:45						✓
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 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**

30 settembre - 21 dicembre 2024

lun	11 lezioni:	100 €
mar	11 lezioni:	100 €
mer	11 lezioni:	100 €
gio	11 lezioni:	100 €
ven	11 lezioni:	100 €
sab	11 lezioni:	100 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:20 - 10:00						✓
10:30 - 11:10						✓
15:15 - 15:55	✓	✓	✓	✓	✓	
15:50 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	
16:25 - 17:05	✓	✓	✓	✓	✓	
17:00 - 17:40	✓	✓	✓	✓	✓	

**SZ II Bambini Schwimmzwerge | Bi-settimanale**

30 settembre - 21 dicembre 2024

combinazione a scelta 22 lezioni: 180 €



# 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**

30 settembre - 21 dicembre 2024

lun	11 lezioni:	121 €
mar	11 lezioni:	121 €
mer	11 lezioni:	121 €
gio	11 lezioni:	121 €
ven	11 lezioni:	121 €
sab	11 lezioni:	121 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
11:50 - 12:40						✓
14:55 - 15:45	✓		✓	✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	
16:25 - 17:15	✓	✓	✓	✓	✓	
17:10 - 18:00	✓	✓	✓	✓	✓	
17:55 - 18:45			✓			

**BA II Bambini Scuola nuoto | Bi-settimanale**

30 settembre - 21 dicembre 2024

combinazione a scelta 22 lezioni: 218 €



# Scuola nuoto ragazzi

## 11 - 18 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**

30 settembre - 20 dicembre 2024

lun	11 lezioni:	121 €
mar	11 lezioni:	121 €
mer	11 lezioni:	121 €
gio	11 lezioni:	121 €
ven	11 lezioni:	121 €

**RA II** Ragazzi

**Scuola nuoto | Bi-settimanale**

30 settembre - 20 dicembre 2024

combinazione a scelta      22 lezioni: 218 €

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

**Attenzione:** Questo appuntamento é per i principianti assoluti del nuoto!



# 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**

30 settembre - 20 dicembre 2024

lun 11 lezioni

mer 11 lezioni

ven 11 lezioni

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

2 x la settimana 22 lezioni: 242 €

3 x la settimana 33 lezioni: 330 €



# Corsi per principianti per ragazzi e adulti

Durata lezione



**Per ragazzi e adulti non nuotatori.  
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**

25 settembre - 19 dicembre 2024

mercoledì 12 lezioni: 168 €  
giovedì 12 lezioni: 168 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
18:00 - 19:00				✓		
19:00 - 20:00			✓			
20:00 - 21:00			✓			



## Corsi adulti per principianti

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**

23 settembre - 21 dicembre 2024

1 x per settimana, 12 lezioni: 144 €

2 x per settimana, 24 lezioni: 264 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:00 - 09:50						✓
19:00 - 19:50	✓		✓		✓	
19:50 - 20:40		✓			✓	

# Corsi adulti

da progrediti fino a nuotatori sportivi

Durata lezione



## AD 3 Adulti

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

23 settembre - 21 dicembre 2024

1 x per settimana, 12 lezioni: 144 €

2 x per settimana, 24 lezioni: 264 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:10 - 09:00	✓		✓			✓
19:00 - 19:50	✓		✓		✓	
19:50 - 20:40		✓	✓		✓	
20:40 - 21:30		✓				

## AD 4 Adulti

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

23 settembre - 21 dicembre 2024

1 x per settimana, 12 lezioni: 144 €

2 x per settimana, 24 lezioni: 264 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:10 - 09:00						✓
19:50 - 20:40	✓		✓		✓	
20:40 - 21:30			✓		✓	



# 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

23 settembre - 20 dicembre 2024

1 x per settimana, 12 lezioni: 144 €

2 x per settimana, 24 lezioni: 264 €

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



## 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+

23 settembre - 20 dicembre 2024

1 x per settimana, 12 lezioni: 144 €

2 x per settimana, 24 lezioni: 264 €

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

# Un sentito ringraziamento ai nostri sostenitori della nostra squadra agonistica

Ringraziamo in particolare i volontari e le famiglie per la loro attiva collaborazione e per il sostegno finanziario dei nostri sponsor e mecenati.

