



SPORTCLUB
MERAN



Il nuoto - un divertimento per tutti

Corsi di nuoto e nuoto sportivo

Primavera 2020



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
Ambrosia per la Skis



From Liederwald - Die Bitter like
THESE

Home Leo
LIEDERWALD

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 nella piscina coperta „Meranarena“ , in via Palade a Merano, da ottobre ad aprile.
- 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 nuo-

Calendario corsi e sommario delle lezioni sospese nella primavera 2020

to 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**.

20 / 2 / 2020:	Giovedì grasso
23 - 29 / 2 / 2020:	Ferie di Carnevale
7 8 18 / 4 / 2020:	A causa di una manifestazione verranno sospesi i corsi della mattina
9 e 14 / 4 2020:	Vacanze pasquali
1 e 2 / 5 / 2020:	1° Maggio e ponte

	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	
Gen					Do							Do							Do							Do						
Feb		Do							Do							Do							Carnevale									
Mar	Do							Do							Do							Do								Do		
Apr					Do					Pasqua											Do						Do					
Mag			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 scoper-

ta 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

- 1° Ciclo: Mercoledì 8 gennaio - 19 febbraio 2020
Sabato 11 gennaio - 22 febbraio 2020
- 2° Ciclo: Mercoledì 11 marzo - 22 aprile 2020
Sabato 7 marzo - 25 aprile 2020

Prezzo: 7 lezioni 1 x per settimana: 63 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:20 - 09:00						✓
08:50 - 09:30						✓
18:20 - 19:00			✓			



Schwimmzwerge

dai 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.

SZ Bambini Scuola nuoto mono-settimanale

7 gennaio - 16 maggio 2020

Mar 17 lezioni: 170 €

Mer 18 lezioni: 180 €

Gio | Sab 16 lezioni: 160 €

2 x per settimana: 32 lezioni: 288 €

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



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.

BA I Bambini Scuola nuoto mono-settimanale

7 gennaio - 16 maggio 2020

Lun | Gio | Ven | Sab 16 lezioni: 160 €

Mar 17 lezioni: 170 €

Mer 18 lezioni: 180 €

BA II Bambini Scuola nuoto bi-settimanale

7 gennaio - 15 maggio 2020

Lun | Gio 32 lezioni: 288 €

Mar | Ven 33 lezioni: 297 €

 lunedì + giovedì
 martedì + venerdì
NL**Nuoto libero in attesa del bambino**

7 gennaio - 15 maggio 2020

1 x per settimana: 16 unità 80 €

2 x per settimana: 32 unità 160 €



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

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

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45	✓	✓		✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓		✓	✓	



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.

RA-I Ragazzi Scuola nuoto mono-settimanale

7 gennaio - 16 maggio 2020
 Lun | Gio | Ven 16 lezioni: 160 €
 Mar 17 lezioni: 170 €
 Mer 18 lezioni: 180 €

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

7 gennaio - 15 maggio 2020
 Lun | Gio 32 lezioni: 288 €
 Mar | Ven 33 lezioni: 297 €

lunedì + giovedì martedì + venerdì

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

NL**Nuoto libero in attesa del bambino**

7 gennaio - 15 maggio 2020
 1 x per settimana: 16 unità 80 €
 2 x per settimana: 32 unità 160 €



ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45	✓	✓		✓	✓	
15:40 - 16:30	✓	✓		✓	✓	



Bambini in movimento

Per bambini in sovrappeso 6 - 12 anni



Spesso i bambini in sovrappeso vengono emarginati.

Nessun ambiente meglio della piscina può permettere loro di vivere un'esperienza di gioco, di svago, consentendogli di riempire alcuni pomeriggi della settimana con sano divertimento e sport.

L'attività si svolge solamente nella vasca piccola con una profondità dai 90 ai 120 cm, permettendo a tutti di affrontare questa avventura, anche a chi non sa nuotare propriamente.

BM **Bambini in movimento**
anche per chi non sa nuotare propriamente

7 gennaio - 14 maggio 2020

Mar 17 lezioni: 170 €

Gio 16 lezioni: 160 €

Mar | Gio 33 lezioni: 297 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
18:00 - 18:50		✓		✓		



Youth - Hobby

15 - 18 anni



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

9 gennaio - 14 maggio 2020

Lun 16 lezioni: 160 €

Gio 16 lezioni: 160 €

Lun | Gio 32 lezioni: 288 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
17:10 - 18:00	✓			✓		



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!

AD 1 Adulti **Non so nuotare - voglio imparare profondità della vasca 90 a 120 cm**

7 gennaio - 15 maggio 2020

DI 17 lezioni: 187 €

MI 18 lezioni: 198 €

FR 16 lezioni: 176 €

2 x per settimana 33 lezioni: 330 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
14:55 - 15:45*		✓			✓	
15:40 - 16:30*		✓	✓		✓	
20:00 - 21:00			✓		✓	
21:00 - 22:00			✓		✓	

* durata corso 50 minuti

AD 2 **Adulti** **So stare in acqua alta,
voglio imparare a nuotare**

7 gennaio - 16 maggio 2020
1 x per settimana 17 lezioni 187 €
2 x per settimana 32 lezioni 320 €

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

7 gennaio - 16 maggio 2020
Lun | Ven | Sab 16 lezioni: 176 €
Mar 17 lezioni: 187 €
Mer 18 lezioni: 198 €
2 x per settimana 32 lezioni: 320 €

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

7 gennaio - 16 maggio 2020
Lun | Ven | Sab 16 lezioni: 176 €
Mar | Mer 17 lezioni: 187 €
2 x per settimana 32 lezioni: 320 €

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

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 09:00	✓		✓			✓
15:40 - 16:30*		✓			✓	
20:00 - 21:00					✓	
21:00 - 22:00		✓	✓		✓	

* durata corso 50 minuti

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



Silver - activity over 60



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.

SV Silver Profondità della vasca 90 a 120 cm

8 gennaio - 14 maggio 2020

Lun | Gio 16 lezioni: 176 €

Mer 18 lezioni: 198 €

2 x per settimana 32 lezioni: 320 €

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



Sportgruppe

12 - 18 anni



Nuotare è la tua passione?

Un corso di nuoto avanzato dove tutti i ragazzi con buone capacità natatorie possono frequentare un'attività più articolata e rivolta all'allenamento senza che questo pregiudichi il divertimento. Attività ideale per atleti tesserati, per atleti non tesserati e per

giovani triatleti. Non è obbligatoria una specifica continuità, non sono previsti particolari obiettivi agonistici ma divertimento e benessere fisico. Necessari requisiti minimi di partecipazione dopo una prova di valutazione del livello natatorio. Obbligatorio il certificato agonistico.

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

8 gennaio - 20 maggio 2020

per 52 lezioni mass. 3 volta la settimana: 260 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
18:30 - 20:00	✓		✓		✓	



MASTER

da 18 anni



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

7 gennaio - 21 maggio 2020

52 lezioni mass. 3 volta la settimana: 260 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:15 - 09:45						✓
20:00 - 21:30		✓				
20:00 - 22:00*				✓		

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