



SPORTCLUB  
**MERAN**



# Il nuoto - un divertimento per tutti

Scuola nuoto | corsi di nuoto | nuoto sportivo

**Primavera 2021**





# 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 condividere 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**



**DÉSIRÉE**

**Figurella**



**THESE**

**Home-Lo**

# 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 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 2021

- dal 18.1.2021 Inizio corsi
- 15. - 19.2.2021 Carnevale
- 1.4. - 6.4.2021 Pasqua
- 1.5.2021 Festa 1° Maggio
- 15.5.2021 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	Carnevale			Do										Do			
marzo							Do							Do							Do							Do			
aprile	Pasqua										Do						Do							Do							
maggio		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

Mercoledì 24 febbraio - 12 maggio 2021  
1 x la settimana, 12 lezioni: 108 €

Sabato 27 febbraio - 15 maggio 2021  
1 x la settimana, 10 lezioni: 90 €

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.

**SZ**

**Bambini**

**Scuola nuoto Schwimmzwerge**

18 gennaio - 15 maggio 2021

Lun | Ven | Sab: 15 lezioni: 150 €

Mer: 16 lezioni: 160 €

2 x la settimana: 30 lezioni: 270 €

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

18 gennaio - 15 maggio 2021

Lun | Mar | Gio | Ven | Sab: 15 lezioni: 150 €

Mer: 16 lezioni: 160 €

**BA II Bambini Scuola nuoto bi-settimanale**

18 gennaio - 14 maggio 2021

Lun | Gio 30 lezioni: 270 €

Mar | Ven 30 lezioni: 270 €

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

19 gennaio - 13 maggio 2021

1 x la settimana, 15 unità: 75 €

2 x la settimana, 30 unità: 150 €



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	✓	✗		✓	✗	
15:40 - 16:30	✓	✗		✓	✗	
16:25 - 17:15	✓	✗		✓	✗	
17:10 - 18:00	✓	✗		✓	✗	

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



# 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**

18 gennaio - 14 maggio 2021

Lun | Mar | Gio | Ven | Sab: 15 lezioni: 150 €

Mer: 16 lezioni: 160 €

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**

18 gennaio - 14 maggio 2021

Lun | Gio 30 lezioni: 270 €

Mar | Ven 30 lezioni: 270 €

 lunedì + giovedì
  martedì + venerdì

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

**NL****Nuoto libero in attesa del bambino**

19 gennaio - 13 maggio 2021

1 x la settimana, 15 unità: 75 €

2 x la settimana, 30 unità: 150 €



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



# 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**

19 gennaio - 13 maggio 2021

1 x la settimana, 15 unità: 150 €

2 x la settimana, 30 unità: 270 €

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



# 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**

18 gennaio - 14 maggio 2021

per 46 lezioni mass. 3 volte la settimana: 360 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
15:30 - 17:30	✓		✓		✓	



## 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 1 Adulti Non so nuotare - voglio imparare  
profondità della vasca 90 a 120 cm**  
20 gennaio - 12 maggio 2021

1 x la settimana, 16 lezioni: 192 €

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

**AD 2 Adulti** **So stare in acqua alta, voglio imparare a nuotare**  
 19 gennaio - 15 maggio 2021  
 Mar | Sab: 15 lezioni: 165 €  
 2 x la settimana: 30 lezioni: 300 €

**AD 3 Adulti** **Nuotatore allegro, voglio migliorare le mie nuotate**  
 18 gennaio - 15 maggio 2021  
 Lun | Mar | Ven | Sab: 15 lezioni: 165 €  
 Mer: 16 lezioni: 176 €  
 2 x la settimana: 30 lezioni: 300 €  
 \* durata corso 50 minuti

**AD 4 Adulti** **Nuotatore sportivo, voglio perfezionare le mie nuotate e aumentare il livello fitness**  
 18 gennaio - 15 maggio 2021  
 Lun | Mar | Ven | Sab: 15 lezioni: 165 €  
 Mer: 16 lezioni: 176 €  
 2 x la settimana: 30 lezioni: 300 €

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*		✓				
19:00 - 20:00		✓				
20:00 - 21:00					✓	
21:00 - 22:00		✓				

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.

### **SVA** Silver **Nuoto & fitness**

18 gennaio - 10 maggio 2021

1 x la settimana, 15 lezioni: 165 €

In combinazione con Silver-nuoto (SVS)

2 x la settimana, 31 lezioni: 310 €

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



## Silver - nuoto over 60



### 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 +**

20 gennaio - 12 maggio 2021

1 x la settimana, 16 lezioni: 176 €

In combinazione con Silver-activity (SVA)

2 x la settimana, 31 lezioni: 310 €

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



# 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**

18 gennaio - 15 maggio 2021

45 lezioni mass. 3 volte la settimana: 270 €

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