



IL NUOTO uno sport completo per tutti!

Scuola nuoto | corsi di nuoto | nuoto sportivo

Autunno 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 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 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-

tazione 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 nell'autunno 2023

23/9/2023 Inizio corsi
29/10 - 5/11/23 Ferie d'autunno
23/12/2023 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							
Ottobre	Do							Do							Do							Do							Do		
Novembre					Do							Do							Do						Do						
Dicembre			Do														Do							Do							



Sospensione lezioni per ferie e ponte



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

I° turno

Martedì 26 settembre - 7 novembre 2023
6 lezioni 72 €

II° turno

Martedì 14 novembre - 19 dicembre 2023
6 lezioni 72 €

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



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.

Durata lezione



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 7 ottobre - 11 novembre 2023

5 lezioni 60 €

II° turno

Sabato 18 novembre - 23 dicembre 2023

5 lezioni 60 €

Sabato ore	6 - 12 mesi	12 - 18 mesi	18 - 30 mesi
08:00 - 08:35	✓		
08:40 - 09:15		✓	
09:20 - 09:55			✓
10:00 - 10:35			✓
10:40 - 11:15		✓	
11:20 - 11:55	✓		



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.

Durata lezione



BN+ **Baby nuoto + Ambientamento acqua con genitori**

I° turno

Mercoledì 27 settembre - 8 novembre 2023

6 lezioni 72 €

Sabato 23 settembre - 28 ottobre 2023

6 lezioni 72 €

II° turno

Mercoledì 15 novembre - 20 dicembre 2023

6 lezioni 72 €

Sabato 11 novembre - 23 dicembre 2023

6 lezioni 72 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 08:40						✓
08:45 - 09:25						✓
10:00 - 10:40						✓
11:15 - 11:55						✓
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
23 settembre - 23 dicembre 2023

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

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
09:20 - 10:00						✓
10:35 - 11:15						✓
12:00 - 12:40						✓
15:15 - 15:55	✓	✓	✓	✓	✓	
15:50 - 16:30	✓	✓	✓	✓	✓	
16:25 - 17:05	✓	✓	✓	✓	✓	
17:00 - 17:40	✓	✓	✓	✓	✓	

SZ II Bambini Schwimmzwerge | Bi-settimanale
23 settembre - 23 dicembre 2023

combinazione a scelta 24 lezioni: 168 €



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**
23 settembre - 23 dicembre 2023

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

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
12:00 - 12:50						✓
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**
23 settembre - 23 dicembre 2023

combinazione a scelta 24 lezioni: 240 €



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

25 settembre - 22 dicembre 2023

lun	12 lezioni:	132 €
mar	12 lezioni:	132 €
mer	12 lezioni:	132 €
gio	12 lezioni:	132 €
ven	11 lezioni:	121 €

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

RA II Ragazzi

Scuola nuoto | Bi-settimanale

25 settembre - 22 dicembre 2023

combinazione a scelta 24 lezioni: 240 €



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

25 settembre - 22 dicembre 2023

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

lun	12 lezioni:	144 €
mer	12 lezioni:	144 €
ven	11 lezioni:	132 €
combinazione a scelta	24 lezioni:	264 €



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 cm.)

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

27 settembre - 21 dicembre 2023

mercoledì

12 lezioni: 144 €

giovedì

12 lezioni: 144 €

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**

23 settembre - 23 dicembre 2023

lun | mar | mer | sab 12 lezioni: 144 €
ven 11 lezioni: 132 €

2 x la settimana 24 lezioni: 264 €

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



Corsi adulti

da progrediti fino a nuotatori sportivi

Durata lezione



AD 3 Adulti

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

23 settembre - 23 dicembre 2023

lun	12 lezioni:	144 €
mar	12 lezioni:	144 €
mer	12 lezioni:	144 €
ven	11 lezioni:	132 €
sab	12 lezioni:	144 €

ore	lun	mar	mer	gio	ven	sab
08:00 - 09:00	✓		✓			✓
19:00 - 20:00	✓		✓			
20:00 - 21:00		✓	✓		✓	
21:00 - 22:00		✓				

AD 4 Adulti

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

23 settembre - 23 dicembre 2023

lun	12 lezioni:	144 €
mer	12 lezioni:	144 €
ven	11 lezioni:	132 €
sab	12 lezioni:	144 €

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

2 x la settimana
24 lezioni: 264 €



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

25 settembre - 18 dicembre 2023

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 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+

27 settembre - 20 dicembre 2023

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		✓			

