

ADESIONI TESSERAMENTO

anno sportivo 2017/18

VAL D'ENZA NUOTO A.S.D. offre ai propri tesserati la possibilità di partecipare alle attività sportive e ludico ricreative organizzate dall'Associazione presso la piscina Corpus a Montecchio.

Lo Statuto dell'Associazione è consultabile presso le nostre Segreterie sita in Strada Barilla 57, oppure sul nostro sito internet www.valdenzanuoto.it

L'Associazione è affiliata al CENTRO SPORTIVO ITALIANO di Reggio Emilia, il costo del tesseramento che comprende anche la copertura assicurativa (condizioni consultabili sul sito www.csire.it) è di Euro 10,00 per gli adulti ed Euro 7,00 per i bambini.

1° CORSO

dal 11 Settembre al 9 Dicembre 2017
13 settimane

PRELAZIONI RISERVATE AGLI ISCRITTI AL 3° CORSO 2016-17 : dal 21 al 24 AGOSTO 2017

CAMBI TURNO e INSERIMENTO FAMILIARI: 25 e 26 AGOSTO 2017

ISCRIZIONI APERTE A TUTTI DAL 28 AGOSTO 2017 in orari di segreteria.

SEGRETERIA CHIUSA PER FERIE DAL 25 LUGLIO AL 20 AGOSTO COMPRESI

2° CORSO

dal 11 Dicembre 2017 al 17 Marzo 2018
12 settimane

PRELAZIONI RISERVATE AGLI ISCRITTI AL 1° CORSO 2017-18 :DAL 6 AL 18 NOVEMBRE 2017

CAMBI TURNO e INSERIMENTO FAMILIARI. DAL 20 AL 25 NOVEMBRE 2017

ISCRIZIONI APERTE A TUTTI DAL 27 NOVEMBRE 2017 in orari di segreteria

3° CORSO

dal 19 Marzo al 9 Giugno 2018
12 settimane

PRELAZIONI RISERVATE AGLI ISCRITTI AL 2° CORSO 2017-18 DAL 5 AL 17 FEBBRAIO 2018

CAMBI TURNO e INSERIMENTO FAMILIARI DAL 19 AL 24 FEBBRAIO 2018

ISCRIZIONI APERTE A TUTTI DAL 26 FEBBRAIO 2018 in orari di segreteria

REGOLAMENTO GENERALE

L'ISCRIZIONE ALLE ATTIVITA' PROPOSTE RENDE OBBLIGATORIA L'ACCETTAZIONE DELLE REGOLE ASSOCIATIVE

- All'inizio del corso è obbligatoria copia di certificato medico, da rinnovarsi alla scadenza dello stesso.
- È obbligo prima di entrare in acqua effettuare una doccia accurata.
- Si entra negli spogliatoi 10 minuti prima dell'inizio delle lezioni per permettere al personale di effettuare le pulizie.
- Per chiudere gli armadietti è necessario un lucchetto che deve essere rimosso al termine della lezione.
- Per motivi organizzativi non è possibile recuperare le lezioni perse; solo per assenze superiori alle tre settimane consecutive è possibile con certificato medico richiedere un buono da utilizzare per l'iscrizione al corso successivo.
- Materiale necessario: cuffia, costume, ciabatte (anche per accompagnatori), accappatoio/telo.
- Si prega di non lasciare materiale di valore negli spogliatoi.
- La rinuncia del corso si può effettuare prima dell'inizio di quest' ultimo; cio' dara'diritto ad un rimborso della quota a cui verra' detratto il 10%per servizi di segreteria.
- La tessera assicurativa non e' rimborsabile.
- La rinuncia a corso iniziato non da' diritto ad alcun rimborso

CORSO GINNASTICA IN ACQUA IN GRAVIDANZA

L'acqua in questo momento particolare è un valido ausilio per mantenersi in forma, non acquistare eccessivo peso, drenare gli arti inferiori e naturalmente preparare il corpo al parto con esercizi di tonicità, allungamento muscolare, di respirazione e rilassamento.

Modalità di partecipazione con abbonamento a scalare senza obbligo di definire il giorno di frequenza.

IMPORTANTE: al momento dell'iscrizione è necessario presentare il certificato del ginecologo curante che attesti che è possibile svolgere questo tipo di attività.

COSTI

Abbonamento 10 ingressi90.00 Euro
 Abbonamento 5 ingressi.....50.00 Euro
 Ingresso singolo 12.00 Euro

TESSERA ASSICURATIVA C.S.I.
 ADULTI 10,00 Euro
 validità 1 settembre 2017 – 31 agosto 2018

ORARI

SABATO 8.35 - 9.25

CORSO ACQUATICITÀ DAL 6 MESI AL 3 ANNI

L'acqua è un ambiente piacevole che offre una notevole quantità di stimoli motori e sensoriali che il bambino impara a conoscere e ad amare attraverso il proprio divertimento e la presenza rassicurante del proprio genitore.

I gruppi di acquaticità sono guidati da un esperto insegnante che accompagnerà i genitori nel prendere consapevolezza delle proprie capacità e di quelle dei loro piccoli.

In questa attività i bambini devono essere accompagnati in acqua da un adulto.

È obbligatorio per tutti i bambini l'utilizzo del costume contenitivo.

Modalità d'iscrizione:

possibilità di frequenza con abbonamento a scalare in un turno prefissato.

COSTI

Abbonamento 10 ingressi85.00 Euro
 Abbonamento 5 ingressi.....45.00 Euro
 Lezione singola..... 11.00 Euro

TESSERA ASSICURATIVA C.S.I.
 ADULTI 10,00 Euro
 validità 1 settembre 2017 – 31 agosto 2018

ORARI

Sabato

dalle 9.30 alle 10.15

dalle 10.15 alle 11.00

ATTIVITÀ IN ACQUA PER BAMBINI E RAGAZZI DIVERSAMENTE ABILI

L'attività ha come obiettivo di valorizzare la socializzazione, l'ambientamento in acqua, l'insegnamento e il perfezionamento del nuoto, partendo da un percorso individuale (rapporto uno a uno istruttore-allievo) di preparazione all'eventuale e successivo inserimento nei corsi. Per informazioni rivolgersi in segreteria.

SCUOLA NUOTO 3-15 ANNI

La nostra SCUOLA NUOTO si articola in 6 livelli differenti in base alle capacità degli iscritti, l'età è indicativa, per un corretto insegnamento del nuoto è necessario considerare primariamente le capacità.

ORARI

POSSIBILITA' DI FREQUENZA MONOSETTIMANALE ANCHE NELLE GIORNATE ABBINATE			
Lunedì e giovedì	Martedì e venerdì	Mercoledì	Sabato
			10.00 - 10.45 Ranocchi e Cavallucci
15.40 - 16.30	15.40 - 16.30	15.40 - 16.30	11.00 - 11.50
16.30 - 17.20	16.30 - 17.20	16.30 - 17.20	11.50 - 12.40
17.20 - 18.10	17.20 - 18.10	17.20 - 18.10	16.00 - 16.50
18.10 - 19.00	18.10 - 19.00	18.10 - 19.00	16.50 - 17.40

COSTI

Corso Monosettimanale 12 lezioni.....93.00 Euro
Corso Bisettimanale 24 lezioni..... 162.00 Euro

TESSERA ASSICURATIVA C.S.I.
BAMBINI 7,00 Euro
validità 1 settembre 2017 - 31 agosto 2018



RANOCCHI (3-5 ANNI) durata del turno 45'

Acquaticità e ambientamento impostati sullo sviluppo delle capacità motorie e della sensibilità all'acqua del bambino con prevalenza all'aspetto ludico. Obiettivi principali: immersione del capo e galleggiamenti prono e supino.



CAVALLUCCI (5-6 anni) durata del turno 45'

Primi approcci delle nuotate di base attraverso il gioco ed esercizi elementari con esperienze in acqua alta. Obiettivi principali: galleggiamenti, scivolamenti con battuta di gambe prono e supina e piena autonomia in acqua alta.



POLIPI (6-8 ANNI)

A livello didattico si mantiene una parte di attività ludico-esplorativa iniziando ad impostare globalmente le nuotate.

Obiettivi principali: apprendimento elementare delle nuotate di base (stile libero e dorso).



BARRACUDA (8-10 ANNI)

Insegnamento più analitico delle nuotate a stile libero e dorso con l'inserimento della nuotata a rana. Obiettivi principali: buona acquisizione delle nuotate a stile libero e dorso e conoscenza della nuotata a rana.



DELFINI (10-13 ANNI)

Nella didattica assume carattere prevalente l'insegnamento tecnico delle nuotate.

Obiettivi principali: acquisizione completa delle nuotate a stile libero, dorso e rana e conoscenza della nuotata a delfino.



SQUALI (13-15 ANNI)

corso presente solo nelle fasce orarie: 15.40-16.30, 18.10-19.00 e 19.00-19.50

Perfezionamento dei 4 stili con la possibilità di inserire distanze maggiori e stili alternativi quali il salvamento.

Obiettivi principali: conoscenza completa dei quattro stili e delle varie tecniche natatorie.

CORSO NUOTO ADULTI

PRINCIPIANTI Primo ambientamento all'acqua, insegnamento delle tecniche respiratorie e di rilassamento in acqua fino all'approccio delle nuotate.

PERFEZIONAMENTO Didattica e approfondimento delle nuotate di base con graduale aumento delle distanze percorse. Perfezionamento con esercitazioni progressivamente più complesse

AVANZATI Si approfondisce ulteriormente la tecnica delle nuotate, si propongono piccole esperienze di allenamento, salvamento, pallanuoto, nuotate subacquee ed altro.

ORARI

POSSIBILITA' DI FREQUENZA MONOSETTIMANALE IN QUALSIASI GIORNO				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	9.40 - 10.30			
	10.30 - 11.20			10.30 - 11.20
11.20 - 12.10			11.20 - 12.10	
	13.20 - 14.10			13.20 - 14.10
	14.10 - 15.00			14.10 - 15.00
19.00 - 19.50		19.00 - 19.50		19.00 - 19.50
19.50 - 20.40		19.50 - 20.40		19.50 - 20.40
20.40 - 21.30		20.40 - 21.30		20.40 - 21.30

COSTI

Corso Monosettimanale 12 lezioni..... 108,00 Euro

Corso Bisettimanale 24 lezioni..... 192,00 Euro

TESSERA ASSICURATIVA C.S.I.

ADULTI 10,00 Euro

validità 1 settembre 2017 - 31 agosto 2018

CORSI SENIOR OVER 60

Corso abbinato di nuoto e ginnastica dolce, con l'obiettivo di raggiungere un benessere psicofisico generalizzato.

Corso convenzionato con il Comune di Montecchio a tariffa agevolata Euro 50,00 per 12 lezioni.

Per informazioni: Comune di Montecchio SPORTELLO SOCIALE TEL. 0522.861819

ORARI

POSSIBILITA' DI FREQUENZA MONOSETTIMANALE IN QUALSIASI GIORNO				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	8.50 - 9.40	8.50 - 9.40 (solo ginnastica dolce)		8.50 - 9.40
9.40 - 10.30	9.40 - 10.30		9.40 - 10.30	9.40 - 10.30 (solo ginnastica dolce)

COSTI

Corso Monosettimanale 12 lezioni.....81,00 Euro

Corso Bisettimanale 24 lezioni..... 162,00 Euro

TESSERA ASSICURATIVA C.S.I.

ADULTI 10,00 Euro

validità 1 settembre 2017 - 31 agosto 2018

ACQUAGYM

Ginnastica in acqua idonea a tutti che prevede l'esecuzione di esercizi mirati a migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare a corpo libero e con attrezzi.

I CORSI DI FITNESS SARANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI 3 ISCRITTI

ORARI

POSSIBILITA' DI FREQUENZA MONOSETTIMANALE ANCHE NELLE GIORNATE ABBINATE		
Lunedì e Mercoledì	Lunedì e Giovedì	Martedì e Giovedì
13.20 - 14.10	10.30 - 11.20	
14.10 - 15.00		
		19.00 - 19.50
		19.50 - 20.40
		20.40 - 21.30

COSTI

Corso Monosettimanale 12 lezioni..... 111.00 Euro
Corso Bisettimanale 24 lezioni..... 198.00 Euro

TESSERA ASSICURATIVA C.S.I.
ADULTI 10,00 Euro
validità 1 settembre 2017 - 31 agosto 2018

ACQUABIKE

ACQUABIKE Abbina ad un lavoro aerobico intenso un armonico potenziamento di gambe, addominali braccia e dorso. Ai vantaggi della pedalata si associa il massaggio dell'acqua che drena continuamente le gambe, rendendo i muscoli tonici e definiti.

I CORSI DI FITNESS SARANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI 3 ISCRITTI

ORARI

POSSIBILITA' DI FREQUENZA MONOSETTIMANALE ANCHE NELLE GIORNATE ABBINATE		
Lunedì e Giovedì	Martedì e Giovedì	Giovedì
8.50 - 9.40		
		13.10 - 14.00
		14.00 - 14.50
	19.00 - 19.50	
	19.50 - 20.40	
	20.40 - 21.30	

COSTI

Corso Monosettimanale 12 lezioni..... 117.00 Euro
Corso Bisettimanale 24 lezioni..... 204.00 Euro

TESSERA ASSICURATIVA C.S.I.
ADULTI 10,00 Euro
validità 1 settembre 2017 - 31 agosto 2018

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

Il nostro programma è indicato come valido ausilio per il mantenimento di risultati ottenuti durante un percorso fisioterapico o per conservare un buon grado di autonomia e di benessere psicofisico.

MODALITA' D'ISCRIZIONE:

AUTONOMI: è possibile accedere in piscina negli orari indicati e svolgere esercizi in maniera autonoma.

PROGRAMMA PERSONALIZZATO: il fisioterapista della struttura valuterà la situazione singolarmente e proporrà un programma personalizzato nel quale vi seguirà direttamente.

ORARI

Lunedì e Mercoledì	Venerdì	Sabato
8.50-9.40 (personalizzato+ autonomo)		8.35-9.25 (autonomo)
9.40- 10.30 (personalizzato)		
11.20- 12.10 (autonomo)	11.20-12.10 (autonomo)	
14.50- 15.40 (autonomo)		

COSTI

AUTONOMI 10 ingressi a scalare65.00 Euro

PERSONALIZZATO 10 ingressi a scalare. 120.00 Euro

TESSERA ASSICURATIVA C.S.I.

ADULTI 10,00 Euro

validità 1 settembre 2017 – 31 agosto 2018

NUOTO LIBERO

Possibilità di accedere alla piscina nelle fasce orarie indicate per nuotare liberamente.

ORARIO IN VIGORE DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2017 A SABATO 9 GIUGNO 2018

ORARI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10.30 - 15.40	10.30 - 15.40	9,30 - 15.40	10.30 - 15.40	10.30 - 15.40		8.30 - 12.30
					13.00 - 16.00	
					17.40 - 19.30	
20.40 - 22.30		20.40 - 22.30		20.40 - 22.30		

Il NUOTO LIBERO è riservato ai maggiori di 14 anni, i minori di 14 anni devono essere accompagnati da un adulto pagante.

COSTI

	NUOTO LIBERO 12 INGRESSI	INGRESSO SINGOLO
Adulti	Euro 65,00	Euro 6,50
Adulti pausa pranzo 12,00-15,30	Euro 47,00	Euro 5,50
Ragazzi 4- 13 anni	Euro 47,00	Euro 4.50
Over 60	Euro 52,00	Euro 5,00

IL NUOTO LIBERO È APERTO A TUTTI, NON È NECESSARIO IL TESSERAMENTO



Val d'Enza Nuoto

associazione sportiva dilettantistica

ISCRIZIONI PRESSO PISCINA CORPUS

Via Barilla 57 – Montecchio Emilia (RE)

Tel. 0522.1934660 – fax 0522.1934659

www.valdenzanuoto.it

info@valdenzanuoto.it

Facebook: Piscina Corpus Val d'Enza Nuoto

ORARIO DI SEGRETERIA DAL 21 AGOSTO 2017 **A GIUGNO 2018**

Mattino:

da Lunedì a Sabato dalle 9.00 alle 12.30

Giovedì mattina segreteria chiusa

Pomeriggio:

dal Lunedì a Venerdì dalle 15.30 alle 19.15

PISCINA
Corpus
fitness



Val d'Enza Nuoto
associazione sportiva dilettantistica

INVERNO 2017/18