

1° TURNO CORSI dall' 11 ottobre al 21 dicembre 2013

*i corsi sono sospesi nei seguenti giorni:
venerdì 1 e sabato 2 novembre 2013*

ISCRIZIONI

da sabato 7 settembre 2013
dalle ore 9 alle ore 12

2° TURNO CORSI dal 7 gennaio al 10 marzo 2014

ISCRIZIONI

da sabato 30 novembre 2013
dalle ore 9 alle ore 12

3° TURNO CORSI dal 13 marzo al 20 maggio 2014

*i corsi sono sospesi nei seguenti giorni:
da sabato 19 a martedì 22 aprile 2014 (compresi)
venerdì 25 aprile 2014, giovedì 1 maggio 2014*

ISCRIZIONI

da sabato 30 novembre 2013
dalle ore 9 alle ore 12

NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

2 incontri alla settimana

Lunedì e Giovedì

ore 17,15-18,05 bambini e ragazzi
ore 18,05-18,55 bambini e ragazzi
ore 18,55-19,45 bambini e ragazzi

Martedì e Venerdì

ore 17,15-18,05 bambini e ragazzi
ore 18,05-18,55 bambini e ragazzi
ore 18,55-19,45 bambini e ragazzi

Mercoledì ore 17,15 e **Sabato** ore 18,00 bambini e ragazzi

Mercoledì e Sabato

ore 18,05-18,55 bambini
ore 18,55-19,45 bambini

ACQUATICITÀ PER I PIÙ PICCOLI

1 incontro alla settimana - Gruppi max 4 bimbi

DA 1 A 3 ANNI (con mamma e papà)

Sabato

ore 10,20-10,45 (da 12 a 24 mesi)
ore 10,45-11,10 (da 24 a 36 mesi)

DA 3 A 5 ANNI (senza mamma e papà)

Mercoledì (40 minuti in acqua)

ore 17,15-17,55
ore 18,05-18,45
ore 18,55-19,35

Sabato (40 minuti in acqua)

ore 11,10-11,50
ore 12,00-12,40
ore 18,50-19,30

CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA 1/2/3 incontri alla settimana

ACQUATONIC in acqua alta

Martedì - Giovedì

ore 09,00-09,50
ore 09,50-10,40

Lunedì - Martedì - Giovedì

ore 12,45-13,35

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì

ore 13,35-14,25

Martedì - Giovedì

ore 14,25-15,15

Lunedì - Giovedì

ore 20,35-21,25

ACQUAGYM in acqua bassa

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì

ore 19,45-20,35

ACQUACONTROL

Mercoledì

ore 9,00-9,50



WATER CORE TRAINING

Venerdì dalle ore 19,00 alle ore 20,35

Allenamento in palestra e in piscina che sfrutta la resistenza dell'acqua e del proprio corpo attraverso l'utilizzo di esercizi provenienti dal mondo del nuoto, dell'acqua gym e del fitness terrestre.

Water Core Training unisce i benefici di un allenamento funzionale con i benefici di un allenamento in acqua svolto a 360°.



RECUPERO FUNZIONALE IN ACQUA

Martedì e venerdì dalle ore 11,10 alle 12,00

Seduta di idrochinesi terapia per miglioramento della funzionalità delle articolazioni.

 **BANCA DI IMOLA** S.p.A.
Gruppo Bancario Cassa di Risparmio di Ravenna

NUOTO ADULTI 1 o 2 incontri alla settimana

Lunedì e Venerdì

ore 14,25-15,15 adulti

Lunedì e Giovedì

ore 19,45-20,35 adulti

Lunedì e Giovedì

ore 20,35-21,25 adulti

Lunedì ore 20,35 e **Mercoledì** ore 19,40 adulti

Mercoledì ore 19,40 adulti

Giovedì ore 22,15 adulti

Sabato ore 18,50 adulti

SPECIALE GESTANTI ACQUA & GRAVIDANZA

Lunedì e Mercoledì dalle ore 13,00 alle 14,00

Attività motoria - Ginnastica respiratoria
Rilassamento in acqua



STILWOOD
pavimenti e rivestimenti
ama la tua casa

Via Righi, 126
48018 Faenza (Ra)
Tel. 0546 622325
info@stilwoodfaenza.it
www.stilwoodfaenza.it



SPORTIME WinterService
Laboratorio - Noleggio
Vendita Sci e Snowboard

SCONTO 10% ai tesserati imolanuoto
info@sportimeimola.it



letsbank.it
progetto giovani
Let's Bank
SE HAI TRA I 12 E I 17 ANNI... PER TE C'È

12-17 anni scoprire

Let's Bank, il conto che ti segue passo dopo passo, anche nelle tue passioni.

E poi ti fa regali, ti premia con concorsie sconti sulle cose che ti piacciono.

Canone mensile zero euro!

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali fanno riferimento i Fogli Informativi disponibili presso le filiali della Banca. Ed. 07/2013 BANCO POPOLARE - Comunicazione e Pubblicità.

 **CASSA DI RISPARMIO DI IMOLA**
GRUPPO BANCO POPOLARE



Via Lasie, 10/L - Imola



QUANDO ISCRIVERSI

1° TURNO

da sabato 7 settembre 2013

2° e 3° TURNO

da sabato 30 novembre 2013

presso Segreteria IMOLANUOTO

Via Emilia, 69 - 40026 Imola

Tel. 0542 32890 - Fax 0542 31697

www.imolanuoto.it - info@imolanuoto.it

COME PAGARE

- Presso la Segreteria in contanti o con Pagobancomat
- Tramite bonifico bancario specificando nella causale il nome del corsista:

BCC Romagna Occidentale

Imola Levante - Viale Carducci

IT 90 G 08462 21003 000 00 500 9842

intestato a Imolanuoto ASD

oppure a

Banca di Imola SpA

Agenzia G Imola - Piazzale da Vinci

IT 40 N 05080 21044 CC 044 062 0652

intestato a Imolanuoto ASD

COSA OCCORRE

Minori dai 4 ai 18 anni: Libretto della sportivo
Maggiorenni: Certificato di idoneità non agonistico

AGEVOLAZIONI

Over 65:

sconto del 10% sulle quote dei corsi

Sconto famiglia:

2 iscritti sconto 5% sulle quote dei corsi

da 3 iscritti sconto del 10% sulle quote dei corsi

Le spese sostenute per attività sportiva per i minori dai 5 ai 18 anni sono fiscalmente detraibili

**SOSTIENI l'imolanuoto
con la scelta del 5 per mille!**

utilizza il nostro codice fiscale

03908360377

VIENI A SCUOLA DAI CAMPIONI DEL NUOTO



Istanbul 13 dicembre 2012
Fabio Scozzoli è campione del mondo nei 100 mt. rana con il tempo di 57'10" in vasca corta



Aprile 2013 - La squadra degli esordienti C e B è Campione regionale Libertas vincendo il 4° trofeo Nisiro

Il progetto della Scuola Nuoto Federale inquadra, riconosce e valorizza tutte le attività didattiche del nuoto e le varie forme di ginnastica ed attività motoria in acqua che le società riconosciute svolgono, a beneficio di tutte le fasce di età, impiegando tecnici ed istruttori federali, mediante l'attuazione dei modelli didattici emanati dalla Federazione Italiana Nuoto. Le Società che ottengono la qualifica di Scuola Nuoto Federale hanno la certificazione da parte della FIN in merito alla qualità della didattica e della Scuola Nuoto. All'interno della Scuola Nuoto Federale il personale tecnico, così come il coordinatore di vasca ed i dirigenti sportivi, sono formati e abilitati dal Settore Istruzione Tecnica della FIN che organizza sul territorio nazionale specifici corsi.



Federazione Italiana Nuoto

imolanuoto

associazione sportiva dilettantistica

CORSI DI NUOTO E DI GINNASTICA IN ACQUA

**Piscina Comunale di Imola
Attività 2013-2014**

Iscrizioni e Informazioni

presso Segreteria IMOLANUOTO

Via Emilia, 69 - 40026 Imola

Tel. 0542 32890 - Fax 0542 31697

www.imolanuoto.it - info@imolanuoto.it

LUNEDÌ	---	ore 17-19
MARTEDÌ	ore 09-12	ore 17-19
MERCOLEDÌ	ore 09-12	---
GIOVEDÌ	ore 09-12	ore 17-19
VENERDÌ	---	ore 17-19
SABATO	ore 09-12	---