

# 1° TURNO CORSI

**5 ottobre - 22 dicembre 2015**

*i corsi sono sospesi nei seguenti giorni:*

lunedì 2 novembre e martedì 8 dicembre 2015

## ISCRIZIONI

da sabato 5 settembre 2015 dalle ore 9 alle 12

# 2° TURNO CORSI

**7 gennaio - 9 marzo 2016**

## ISCRIZIONI

da sabato 28 novembre 2015 dalle ore 9 alle 12

# 3° TURNO CORSI

**14 marzo - 23 maggio 2016**

*i corsi sono sospesi nei seguenti giorni:*

da venerdì 24 a martedì 30 marzo 2016 (compresi)

lunedì 25 aprile 2016

## ISCRIZIONI

da sabato 14 febbraio 2016 dalle ore 9 alle 12

## 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*

## 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	---

## ACQUATICITÀ PER I PIÙ PICCOLI

*1 lezione alla settimana per un approccio*

*graduale in gruppi di 4 bimbi*

*per uno sviluppo della motricità e psicomotricità*

*del bambino attraverso l'acquisizione di nuove capacità e conoscenze di un nuovo ambiente.*

**DA 1 A 3 ANNI (con mamma e papà)**

**Mercoledì** ore 18,10-18,35

**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 40 minuti in acqua)**

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

**Sabato** ore 11,10-11,50  
ore 11,50-12,30  
ore 18,50-19,30

## NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

*2 lezioni settimanali per garantire continuità*

*all'apprendimento e all'insegnamento del nuoto*

*dall'ambientamento alla nuotata completa attraverso i*

*modelli didattici della Federazione Italiana Nuoto*

*coniugati alla nostra pluriennale esperienza.*

**Lunedì e Giovedì** ore 17,15-18,05  
ore 18,05-18,55  
ore 18,55-19,45

**Martedì e Venerdì** ore 17,15-18,05  
ore 18,05-18,55  
ore 18,55-19,45

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

**Mercoledì** ore 18,05 e **Sabato** ore 18,50

**Mercoledì e Sabato** ore 18,05-18,55  
ore 18,55-19,45

## NUOTO AVANZATO GIOVANI

*dai 13 anni se ti piace il nuoto e vuoi continuare a*

*praticare questo sport con coetanei e con un programma innovativo ad alto contenuto tecnico.*

**Lunedì e Giovedì:** ore 18,55-19,45

**Martedì e Venerdì:** ore 18,55-19,45

## NUOTO ADULTI

*per gli adulti che desiderano imparare a nuotare*

*o perfezionare la tecnica e praticare lo sport*

*del nuoto in compagnia*

**PRINCIPIANTI E NUOTATORI INTERMEDI**

**Lunedì e Venerdì** ore 14,25-15,15

**Lunedì e Giovedì** ore 19,45-20,35

**NUOTATORI COMPLETI**

**Lunedì e Venerdì** ore 14,25-15,15

**Lunedì e Giovedì** ore 19,45-20,35

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

**NUOTATORI AVANZATI**

**Lunedì e Giovedì** ore 20,35-21,25

**Mercoledì** ore 19,40

**Giovedì** ore 22,15

**NEW - NUOTATORI COMPLETI**

*per il perfezionamento dello stile e per migliorare la*

*tecnica del nuoto con tessera a scalare*

**Martedì e Venerdì** ore 07,10-08,00

## NUOTO MASTER

*per continuare il perfezionamento e gareggiare nel*

*circuito Master Regionale e Nazionale*

**Mercoledì** ore 19,45 e 20,35

**Giovedì** ore 20,35 e 21,25

**Sabato** ore 12,00 e 18,00

## COSA OCCORRE

**Minori dai 4 ai 18 anni:** Libretto della sportivo

**Maggiorenni:** Certificato medico per attività sportiva non agonistica

## COME PAGARE

Presso la Segreteria in contanti o con Pagobancomat

Tramite bonifico bancario specificando nella causale

il nome del corsista e intestato a **imolanuoto asd:**

• **BCC Romagna Occidentale:**  
IT 90 G 08462 21003 000 00 500 9842

• **Banca di Imola SpA**  
IT 40 N 05080 21044 CC 044 062 0652

• **Cassa di Risparmio di Imola**  
IT 27 L 05034 21001 000 000 000 118

## CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA

**1/2/3 incontri alla settimana**

### ACQUATONIC in acqua alta

*si lavora in galleggiamento indossando una cintura, non*

*occorre saper nuotare, ma è fondamentale*

*non aver paura dell'acqua. Attraverso andature*

*ed esercizi in scarico gravitazionale le articolazioni non*

*subiscono traumi, aumenta il ritorno del sangue verso il*

*cuore e diminuisce la ritenzione idrica.*

**Martedì - Giovedì** ore 08,10-09,00

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

*si lavora nella vasca piccola con esercizi dinamici e*

*attrezzi che, grazie alla resistenza dell'acqua, favoriscono*

*la tonificazione muscolare*

**Lunedì-Martedì-Mercoledì-Giovedì:** ore 19,45-20,35

**Mercoledì:** ore 20,35-21,25

### ACQUACONTROL

*si lavora in vasca piccola con esercizi meno*

*dinamici e più dolci atti a migliorare la mobilità*

*e la flessibilità delle articolazioni*

**Mercoledì:** ore 9,00-9,50

## ACQUA & GRAVIDANZA

*per le gestanti dal 3° al 9° mese di gravidanza, per il*

*benessere psicofisico della mamma e del bimbo*

*Attività motoria - Ginnastica respiratoria*

*Rilassamento in acqua*

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

## CORSO PER ISTRUTTORE DI NUOTO IMOLANUOTO

*Riunione illustrativa martedì 22 settembre 2015*

*ore 19,30 presso la sede IMOLANUOTO*

*in via Emilia 69 - Imola*

**CENTRO SPORTIVO ITALIANO**  
COMITATO DI IMOLA

**SPORT PER TUTTE LE ETÀ**

**NEW PERCORSI MAMMA E BIMBO**  
Per il benessere della gestante, della mamma e del neonato. Tra i vari corsi: Musicoterapia Pilates pre e post parto / Acquaticità neonatale Passeggiate educative con la carrozzina

Segreteria:  
via Emilia, 69 Imola (Bo)  
csi.imola@gmail.com  
Tel. 0542 30335  
www.csiimola.it

**PER ADULTI** Fitness / Aerobica latina / Pilates FitYoga / Arti marziali / Stretching  
**PER BAMBINI** Ginnastica ritmica / Danza / Karate

UNO SPORT PER LA VITA **PERCORSO DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE**

**SPORTIME WinterService**  
Laboratorio - Noleggio  
Vendita Sci e Snowboard

**SCONTO 10% ai tesserati imolanuoto**

Viale Zappi, 56 - Imola - Tel. 0542 28638  
Viale Rivalta, 97 - Imola - Tel. 0542 32486  
info@sportimeimola.it

**18155 FONDAZIONE**  
Cassa di Risparmio di Imola

**ITALIA CONI**  
**FIN ScuolaNuoto FEDERALE**  
Federazione Italiana Nuoto

**BCC** CREDITO COOPERATIVO  
**Romagna Occidentale**  
dal 1904

Dott.ssa Emanuela Camiti  
**BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

Riceve su appuntamento:  
Tel. 370 3241499  
info@nutrizionistaimola.it  
www.nutrizionistaimola.it

Via Serraglio, 20 - 40026 - Imola (Bo)

*"Fai che il cibo sia la tua medicina" - Ippocrate*

Realizzazione di diete personalizzate  
Valutazione della massa corporea

**SWIMMING & DIVING SHOP**

speedo arena TYR mares HEAD

**RED'S**  
FAENZA TEL. 0546 791190  
Info@red-max.it www.red-max.it

**imolanuoto**  
associazione sportiva dilettantistica

**Attività 2015-2016**

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

**COLLABORAZIONE**

csi clai PALAVOLO IMOLA imolanuoto

Sconti per chi frequenta entrambe le attività  
Imolanuoto ASD e CSI Clai Solo Volley.  
Info presso la segreteria.

**OTTICA Vintage DIECI DECIMI**

Via Emilia, 200 - 40026 Imola (Bo) - Tel. 0542 783476  
**SCONTO 30% occhiali da vista e sole**  
3 x 4 lenti a contatto e liquidi per lenti

**CORSI DI NUOTO EDI GINNASTICA IN ACQUA**

**CASSA DI RISPARMIO DI IMOLA**  
PASSIONE E SENSIBILITÀ PER IL TERRITORIO

**STILWOOD**  
pavimenti e rivestimenti

ama la tua casa

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

**NUOTO TRIATHLON SUBACQUEA APNEA**

**SAVELLI DIVE STORE**

A tutti i tesserati Imolanuoto:  
Sconto 15% su occhialini e costumi da gara.  
Sconto 20% sui restanti articoli.

Savelli Dive Store  
Via Andrea Costa 30/A - Imola - Tel. 0542/012514  
www.savellidivestore.it

**personaltrainerimola.it**

360° di fitness

www.pierluigifarne.it - www.yourpersonaltrainer.it

**infoeasy**  
INFORMATION TECHNOLOGY PARTNER

Via Lasie, 10/L - Imola

**SOSTIENI l'imolanuoto con la scelta del 5 per mille!**  
utilizza il nostro codice fiscale  
**03908360377**

**Piscina Comunale di Imola**

Segreteria IMOLANUOTO  
Via Emilia, 69 - 40026 Imola  
Tel. 0542 32890 - Fax 0542 31697  
www.imolanuoto.it - info@imolanuoto.it

stampa: nuova grafica imola - I.P.