

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

PER ADULTI Fitness / Aerobica latina / Pilates FitYoga / Arti marziali / Stretching

PER BAMBINI Ginnastica ritmica / Danza / Karate

PERCORSO DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE

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

UNO SPORT PER LA VITA

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

speedo arena SWIMMING & DIVING SHOP
TYR
Cressi
mares HEAD
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
E DI
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

stampa: nuova grafica imola - I.P.

Piscina Comunale di Imola

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