

### CONFERMA corso di Scuola Nuoto

**1° Turno: dal 5 ottobre al 22 dicembre 2015**

Gli iscritti al corso di nuoto terminato a maggio 2015, potranno confermare, con precedenza rispetto ai nuovi iscritti il primo turno di Scuola Nuoto della prossima stagione.

#### - Quando confermare:

- Senza richiesta di variazione nelle giornate e/o negli orari:

**LUNEDI 31 AGOSTO e MARTEDI 1 SETTEMBRE 2015**

dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 17.00 alle 19.00

- Con richiesta di variazione nelle giornate e/o negli orari:

**MERCOLEDI 2 e GIOVEDI 3 SETTEMBRE 2015**

dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 17.00 alle 19.00

#### - Come confermare:

- presso la Segreteria: Via Emilia, 69 ad Imola;

- telefonando al numero: 0542/32890

- via mail all'indirizzo: [info@imolanuoto.it](mailto:info@imolanuoto.it)

- via fax: 0542/31697

#### - Saldo 1° Turno: entro il 19 settembre 2015

Si consiglia di effettuare il pagamento tramite bonifico bancario (**nella causale specificare sempre il nome di chi partecipa al corso**):

❖ **Banca d Imola – Agenzia G – Piazzale Da Vinci**

**IT 40 N 05080 21044 CC0 440 620 652**

❖ **BCC della Romagna Occidentale – Imola Levante – Viale Carducci 5**

**IT 90 G 08462 21003 000 005 009 842**

❖ **Cassa di Risparmio di Imola – Imola Agenzia 1 – Via Emilia 163**

**IT 27 L 05034 21001 000 000 000 118**

A pagamento avvenuto e confermato dalla nostra banca, saranno inviati al vostro domicilio la ricevuta ed il foglio da consegnare all'Istruttore il primo giorno del corso. Chi desidera, può ugualmente effettuare il saldo ed il ritiro dei cartellini in ufficio negli orari di apertura al pubblico.

#### - Orari della Segreteria:

- lunedì e venerdì: dalle 17.00 alle 19.00

- martedì e giovedì: dalle 9.00 - 12.00 e dalle 17.00 - 19.00

- mercoledì e sabato: dalle 9.00 alle 12.00

## - Richiesta certificato medico per tutti gli iscritti:

Per i ragazzi dai 4 ai 18 anni è necessario presentare il libretto dello sportivo rilasciato gratuitamente dal pediatra o dal medico di base; per gli adulti occorre il certificato che viene rilasciato dal medico di base e può essere a pagamento. Per cercare di venire incontro ai nostri associati, tramite il CSI di Imola, è stata stipulata una convenzione con il Clinic Center di Imola viale Carducci 107/a (tel. 0542 34576). Consigliamo comunque sempre di informarsi prima dal proprio medico di base; per qualsiasi chiarimento o informazione rivolgersi alla segreteria.

## - Attività 2015-2016:

<p><b>ACQUATICITÀ PER I PIÙ PICCOLI</b> <i>1 lezione alla settimana in gruppi di 4 bimbi</i></p> <p><b>DA 1 A 3 ANNI (con mamma e papà)</b></p> <p><b>Sabato</b> ore 10,20-10,45 (da 12 a 24 mesi) ore 10,45-11,10 (da 24 a 36 mesi)</p> <p><b>Mercoledì</b> ore 18,10-18,35 (da 24 a 36 mesi)</p> <p><b>DA 3 A 5 ANNI (senza mamma e papà 40 minuti in acqua)</b></p> <p><b>Mercoledì</b> ore 17,15-17,55 ore 18,05-18,45 ore 18,55-19,35</p> <p><b>Sabato</b> ore 11,10-11,50 ore 11,50-12,30 ore 18,50-19,30</p>	<p><b>NUOTO BAMBINI E RAGAZZI</b> <i>2 lezioni settimanali da 50 minuti per garantire continuità all'apprendimento e all'insegnamento del nuoto.</i></p> <p><b>Lunedì e Giovedì</b> ore 17,15-18,05 ore 18,05-18,55 ore 18,55-19,45</p> <p><b>Martedì e Venerdì</b> ore 17,15-18,05 ore 18,05-18,55 ore 18,55-19,45</p> <p><b>Mercoledì</b> ore 17,15 e <b>Sabato</b> ore 18,00 <b>Mercoledì</b> ore 18,05 e <b>Sabato</b> ore 18,50 <b>Mercoledì e Sabato</b> ore 18,05-18,55 ore 18,55-19,45</p>
<p><b>NUOTO AVANZATO GIOVANI</b> <i>se ti piace il nuoto e vuoi continuare a praticare questo sport con coetanei con un programma innovativo ad alto contenuto tecnico.</i></p> <p><b>Lunedì e Giovedì:</b> ore 18,55-19,45 <b>Martedì e Venerdì:</b> ore 18,55-19,45</p>	<p><b>NUOTO MASTER</b> <i>se vuoi entrare nella squadra Master per continuare il perfezionamento e gareggiare nel circuito Master.</i></p> <p><b>Mercoledì</b> ore 19,45 e 20,35 <b>Giovedì</b> ore 20,35 e 21,25 <b>Sabato</b> ore 12,00 e 18,00</p>
<p><b>NUOTO ADULTI</b></p> <p><b>PRINCIPIANTI E NUOTATORI INTERMEDI</b></p> <p><b>Lunedì e Venerdì</b> ore 14,25-15,15 <b>Lunedì e Giovedì</b> ore 19,45-20,35</p> <p><b>NUOTATORI COMPLETI</b></p> <p><b>Lunedì e Venerdì</b> ore 14,25-15,15 <b>Lunedì e Giovedì</b> ore 19,45-20,35 <b>Lunedì</b> ore 20,35 e <b>Mercoledì</b> ore 19,40 adulti</p> <p><b>NUOTATORI AVANZATI</b></p> <p><b>Lunedì e Giovedì</b> ore 20,35-21,25 <b>Mercoledì</b> ore 19,40 <b>Giovedì</b> ore 22,15</p> <p><b>NEW</b> <b>Martedì e Venerdì</b> ore 7,10-8,00 con tessera scalare</p>	<p><b>CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA</b> <i>1/2/3 incontri alla settimana</i></p> <p><b>ACQUATONIC in acqua alta:</b></p> <p><b>NEW</b> <b>Martedì – Giovedì:</b> ore 8.10-9,00 <b>Martedì – Giovedì:</b> ore 9,00-9,50 / 9,50-10,40 <b>Lunedì - Martedì - Giovedì:</b> ore 12,45-13,35 <b>Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì – Venerdì:</b> ore 13,35-14,25</p> <p><b>Martedì - Giovedì</b> ore 14,25-15,15 <b>Lunedì - Giovedì</b> ore 20,35-21,25</p> <p><b>ACQUAGYM in acqua bassa:</b></p> <p><b>Lunedì-Martedì-Mercoledì-Giovedì</b> ore 19,45-20,35 <b>NEW</b> <b>Mercoledì</b> ore 8,35-9,25</p> <p><b>ACQUACONTROL:</b> <b>Mercoledì</b> ore 9,00-9,50</p>