



CORSI 2017/2018

BENESSERE IN MOVIMENTO
Attività fisica e creativa per adulti e bambini

Iscrizioni e prove gratuite
a Settembre 2017

WALKING EXERCISE
TONE UP & BODY TONE / TOTAL BODY
ZUMBA / PILATES / FIT YOGA
GINNASTICA MUSCOLO ARTICOLARE
ARTI MARZIALI / SCHERMA
GINNASTICA RITMICA / DANZA / MUSICA

Via Emilia, 69 Imola (Bo)
iscrizioni@csiimola.it
Tel. 0542 30335 / 320 2957358
www.csiimola.it



IMOLA

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

SCONTO 10% ai tesserati imolanuoto



IMOLA

Via Nino Bixio, 19 - Tel. 0542 26480
Aperto solo stagione invernale



FAENZA TEL. 0546 791190
Info@red-max.it www.red-max.it



Dott.ssa Emanuela Caminiti
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

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

Esperta in nutrizione sportiva - Certificato Sanis
Realizzazione di diete personalizzate
Valutazione della massa corporea

RICEVE SU APPUNTAMENTO: Via G. Di Vittorio, 13/F - Imola (Bo)
Tel. 370 3241499 - info@nutrizionistaimola.it - www.nutrizionistaimola.it



TORO LOCO

Steakhouse - ristorante - pizzeria
Via G. Puccini 35 - Imola (Bo)
Tel. 0542 682870 - 333 3522657
Chiuso il martedì



RECORD ITALIANO e FINALE MONDIALE per Fabio!

Il portabandiera dell'imolanuoto **Fabio Scozzoli** conquista l'ennesima finale internazionale nei 50 rana ai **Campionati del Mondo di Budapest 2017** e stabilisce il **nuovo record italiano in 26"91**.

Grazie al competente lavoro del tecnico prof. Cesare Casella e del team allenatori imolanuoto, Fabio ancora una volta dimostra che con impegno e dedizione si possono affrontare anche i brutti momenti e tornare ai vertici del nuoto mondiale.



personaltrainerimola.it

360° di fitness

www.pierluigifarne.it - www.yourpersonaltrainer.it



FONDAZIONE

Cassa di Risparmio di IMOLA

1° Turno dal 25 settembre al 7 dicembre 2017

I corsi saranno sospesi mercoledì 1 novembre

2° Turno dal 11 dicembre 2017 al 3 marzo 2018

I corsi saranno sospesi dal 24 dicembre 2017 al 7 gennaio 2018

ISCRIZIONI 1° e 2° TURNO:

da sabato 2 settembre dalle 9 alle 12

3° Turno dal 6 marzo al 22 maggio 2018

I corsi saranno sospesi da giovedì 29 marzo a martedì 3 aprile (compresi), mercoledì 25 aprile, martedì 1 maggio

ISCRIZIONI: da sabato 20 gennaio dalle 9 alle 12

AGEVOLAZIONI

Over 65: sconto del 10% sulle quote dei corsi

Sconto famiglia: 2 iscritti sconto 5% sulle quote;
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

COME PAGARE

Presso la Segreteria in contanti o con Pagobancomat o tramite bonifico bancario specificando nella causale il nome del corsista e intestato a **imolanuoto asd**:

- **BCC Romagna Occidentale - Imola Levante**
IT 90 G 08462 21003 000 00 500 9842

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Presso la segreteria "Centro" Via Emilia, 69:

Dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 12.00

Presso la Piscina Comunale:

Dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.00

Per iscrizioni telefoniche al 0542 32890:

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00

Iscrizioni per e-mail:

info@imolanuoto.it



imolanuoto
ONE TEAM, ONE DREAM

Sostieni l'IMOLANUOTO con la scelta del 5 per mille!

utilizza il nostro codice fiscale **03908360377**



imolanuoto
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
attività 2017-2018



CORSI di NUOTO e di GINNASTICA IN ACQUA

PISCINA COMUNALE DI IMOLA



Segreteria IMOLANUOTO

Via Emilia, 69
40026 Imola
Tel. 0542 32890
www.imolanuoto.it
info@imolanuoto.it



Federazione Italiana Nuoto



CORSI di ACQUATICITÀ

1 lezione alla settimana

per un approccio graduale in mini-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

Dai 5 anni - 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
Sabato	ore 18,00
Mercoledì	ore 18,05
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 il 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

NUOTATORI AVANZATI

Lunedì e Giovedì	ore 20,35 - 21,25
Giovedì	ore 21,25

NUOTATORI COMPLETI CON TESSERA SCALARE

per il perfezionamento dello stile e per migliorare la tecnica del nuoto con tessera a scalare

Martedì e Venerdì	ore 07,00 - 07,50
--------------------------	-------------------

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



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 e rilassamento in acqua.

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

RECUPERO FUNZIONALE IN ACQUA

Svolto da un preparatore atletico, prevede 40 minuti di ginnastica per il recupero del tono muscolare, della mobilità articolare e dell'equilibrio, degli schemi motori e del gesto sportivo. Non è necessario saper nuotare per partecipare al corso.

LEZIONI PRIVATE

Lezioni individuali o di coppia per bambini e adulti, informazioni e iscrizioni presso la segreteria Imolanuoto.

CORSO PER ISTRUTTORE IMOLANUOTO

Informazioni e iscrizioni presso la segreteria Imolanuoto.

Lo ZAINETTO
imolanuoto

in omaggio a chi si iscrive
e salda il 1° e il 2° turno



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 - Mercoledì - 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	ore 19,45 - 20,35
-------------------------------------	-------------------

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 09,00 - 09,50
-------------------	-------------------

X-TEMPO

Innovativo, allenante ed emozionante. Un sistema di programmi coinvolgenti per raggiungere la forma ideale con la semplicità e con il sorriso.

Mercoledì	ore 12,45 - 13,35 (acqua alta)
Giovedì	ore 19,45 - 20,35 (acqua bassa)

