

CENTRO SPORTIVO ITALIANO IMOLA
CORSI 2018/2019

INFO
0542 30335
320 295 7358
via Emilia, 69, IMOLA
iscrizioni@csiimola.it
www.csiimola.it



WALKING / TREKKING / TONE UP / JUMP / CIRCUITO
FORMA / PRESCIATICA / PILATES / YOGA / FUSION /
GINNASTICA MUSCOLO ARTICOLARE / GINNASTICA
DOLCE / GINNASTICA POSTURALE / ARTI MARZIALI /
AUTODIFESA / ZUMBA / GINNASTICA RITMICA /
SCHERMA / TENNIS TAVOLO / MUSICA



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

SCONTO 10% ai tesserati imolanuoto

WinterService
Laboratorio - Noleggio
Vendita Sci e Snowboard

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

speedo arena SWIMMING & DIVING SHOP
TYR Always in front. RED'S
technisub Cressi
mares HEAD
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 - nutrizionistaimola@gmail.com - www.nutrizionistaimola.it

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

VIENI A SCUOLA dai CAMPIONI DEL MONDO

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.

pti personaltrainerimola.it
360° di fitness
www.pierluigifarne.it - www.yourpersonaltrainer.it

BCC CREDITO COOPERATIVO
Romagna Occidentale
dal 1904

1855 FONDAZIONE
Cassa di Risparmio di IMOLA

SPECIALE SETTEMBRE GINNASTICA IN ACQUA

dal 10 al 29 Settembre 2018

1° Turno dal 1 ottobre al 15 dicembre 2018

I corsi saranno sospesi giovedì 1 e venerdì 2 novembre e sabato 8 dicembre

2° Turno dal 7 gennaio al 16 marzo 2019

3° Turno dal 18 marzo al 24 maggio 2019

I corsi saranno sospesi dal 19 al 23 aprile, giovedì 25 aprile e mercoledì 1 maggio

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 DAL 1° SETTEMBRE

Segreteria "Centro" Via Emilia, 69:

Dal martedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00

Segreteria Piscina Comunale*:

Dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.00
e sabato dalle 9.00 alle 12.00

***Fino all'8 settembre**

tutti gli orari presso la segreteria "Centro"

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 2018-2019



**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



MEDAGLIA DI
BRONZO AL
MERITO SPORTIVO



ITALIA
CONI



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 **e Sabato** ore 18,00

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

Lunedì e Giovedì ore 20,35 - 21,25

Mercoledì ore 20,35 - 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

Informazioni e iscrizioni presso la segreteria Imolanuoto.

LEZIONI PRIVATE

Lezioni individuali o di coppia per bambini e adulti.

Informazioni e iscrizioni presso la segreteria Imolanuoto.



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

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



SCUOLA NUOTO BAMBINI E RAGAZZI
per chi frequenta tutti e 3 i turni
SCONTO 30%
sulla quota del 3° turno
(non cumulabile con altri sconti).

SETTEMBRE GINNASTICA IN ACQUA dal 10 al 29 Settembre 2018

1° Turno dal 1 ottobre al 15 dicembre 2018

I corsi saranno sospesi giovedì 1 e venerdì 2 novembre e sabato 8 dicembre

2° Turno dal 7 gennaio al 16 marzo 2019

3° Turno dal 18 marzo al 24 maggio 2019

I corsi saranno sospesi dal 19 al 23 aprile, giovedì 25 aprile e mercoledì 1 maggio

Segreteria IMOLANUOTO

Tel. 0542 32890 - info@imolanuoto.it

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 - Mercoledì - Giovedì 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

Lunedì e 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.

Martedì ore 19,45 - 20,35 (acqua bassa)

Mercoledì ore 12,45 - 13,35 (acqua alta)

