

# IL NUOTO SINCRONIZZATO TARGATO *imolanuoto*

Il **nuoto sincronizzato** (o nuoto artistico) è uno sport acquatico definito come disciplina tecnico-combinatoria, che unisce nuoto, elementi ginnici, danza e in cui gli atleti eseguono esercizi coreografici in acqua in sincronia con la musica.



Questo sport richiede capacità acquatiche, forza, resistenza, flessibilità, grazia, abilità artistica, un'esatta coordinazione dei tempi e padronanza dell'apnea subacquea per questo è uno sport che permette una crescita fisica armoniosa e di esprimere la propria creatività.



La nostra squadra è composta da atleti di tutte le età, dai 5 anni fino ai 18. Ogni anno partecipano a gare di livello sia regionale che nazionale portando a casa molte soddisfazioni e medaglie.



**imolanuoto**  
SETTORE SINCRONIZZATO

Per qualsiasi informazione  
Instagram: [sincroimolanuoto](#)  
Facebook: [Imolanuoto](#)  
Settore Nuoto Sincronizzato  
Segreteria IMOLANUOTO

# VIENI A SCUOLA dai CAMPIONI DEL NUOTO

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.



CENTRO SPORTIVO ITALIANO IMOLA

## CORSI 2021/22

INFO E ISCRIZIONI:  
Segreteria CSI  
Via Emilia 69, Imola  
0542 30335  
320 295 7358  
[iscrizioni@csiimola.it](mailto:iscrizioni@csiimola.it)



**SPORTIME**

IMOLA  
Viale Zappi, 56 - Tel. 0542 28638  
Viale Rivalta, 97 - Tel. 0542 32486  
[info@sportimeimola.it](mailto: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

- 1° Turno** dal 3 ottobre al 17 dicembre 2022  
I corsi saranno sospesi lunedì 1 novembre e mercoledì 8 dicembre
- 2° Turno** dal 9 gennaio al 18 marzo 2023
- 3° Turno** dal 20 marzo al 27 maggio 2023  
I corsi saranno sospesi dal 6 al 11 aprile compresi e martedì 25 aprile e lunedì 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 5 SETTEMBRE

**Segreteria "Centro" Via Emilia, 69:**  
Dal martedì al sabato dalle 9.00 alle 12.00  
Lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 17.00 alle 19.00

**Iscrizioni telefoniche: 0542 32890**  
**Iscrizioni per e-mail: [info@imolanuoto.it](mailto: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 2022-2023**

## 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](http://www.imolanuoto.it)  
[info@imolanuoto.it](mailto:info@imolanuoto.it)



MEDAGLIA DI BRONZO AL MERITO SPORTIVO



ITALIA  
CONI



FIN ScuolaNuoto FEDERALE  
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 2 A 3 ANNI (con mamma e papà)**  
**Sabato** ore 10,20 - 10,45 (da 24 a 36 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 16,35 - 17,15  
ore 18,05 - 18,45

**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 (corso monosettimanale)  
**Sabato** ore 18,00 (corso monosettimanale)  
ore 18,50 (corso monosettimanale)



## 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

**NUOTATORI COMPLETI**  
**Lunedì e Venerdì** ore 14,25 - 15,15  
**Lunedì e Giovedì** ore 19,45 - 20,35  
**Martedì e Venerdì** ore 19,45 - 20,35  
**Lunedì e Mercoledì** ore 20,35 - 21,25

## 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.

## CORSO PER ASSISTENTE BAGNANTE FIN

in collaborazione con **FIN SALVAMENTO Imola Faenza**

presso la Piscina Comunale di Imola "Ruggi":  
per informazioni e iscrizioni ufficio Imolanuoto  
info@imolanuoto.it - 0542 32890



### • 1° Turno dal 3 ottobre al 17 dicembre 2022

I corsi saranno sospesi lunedì 1 novembre e mercoledì 8 dicembre

### • 2° Turno dal 9 gennaio al 18 marzo 2023

### • 3° Turno dal 20 marzo al 27 maggio 2022

I corsi saranno sospesi dal 6 all'11 aprile compresi e martedì 25 aprile e lunedì 1 maggio 2023

### 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 07,00 - 07,50  
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 - Giovedì** ore 13,35 - 14,25

**Martedì - Giovedì** ore 14,25 - 15,15

**Lunedì** 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 - 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

**Venerdì** ore 08,10 - 09,00

**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)  
ore 13,35 - 14,25 (acqua alta)

**Giovedì** ore 20,35 - 21,25 (acqua alta)

