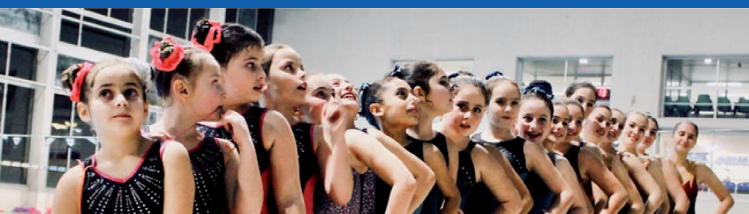


IL NUOTO SINCRONIZZATO TARGATO *imolanuoto*

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.



Benessere in movimento!
CORSI 2023/2023

Programma corsi disponibile online su www.csiimola.it



INFO E ISCRIZIONI:
Segreteria CSI
Via Emilia 69, Imola
0542 30335 - 320 295 7358
iscrizioni@csiimola.it



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

SCONTO 10% ai tesserati imolanuoto



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

- 1° Turno** dal 2 ottobre al 16 dicembre 2023
I corsi saranno sospesi mercoledì 1 novembre e venerdì 8 dicembre
- 2° Turno** dall'8 gennaio al 16 marzo 2024
- 3° Turno** dal 18 marzo al 25 maggio 2024
I corsi saranno sospesi dal 29 marzo al 2 aprile compresi 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 4 SETTEMBRE

ORARI SETTEMBRE
Segreteria "Centro" via Emilia, 69:
martedì, giovedì e sabato dalle 9.00 alle 12.00
venerdì, martedì, giovedì e venerdì dalle 17.00 alle 19.00

ORARI DAL 2 OTTOBRE
Segreteria "Centro" via Emilia, 69:
martedì e giovedì dalle 9.00 alle 12.00
Segreteria piscina:
sabato dalle 9.00 alle 12.00
dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.00

Iscrizioni telefoniche: 0542 32890
Iscrizioni per e-mail: info@imolanuoto.it



imolanuoto
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
attività **2023-2024**

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





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 18,05 - 18,45
ore 18,55 - 19,35

Sabato ore 11,10 - 11,50
ore 11,50 - 12,30
ore 17,10 - 17,50
ore 18,00 - 18,40
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)
ore 18,55 (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
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.

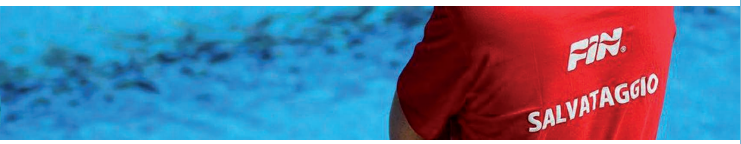
Lunedì e Mercoledì dalle ore 13,00 alle 14,00

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 2 ottobre al 16 dicembre 2023**
I corsi saranno sospesi mercoledì 1 novembre e venerdì 8 dicembre
- **2° Turno dall'8 gennaio al 16 marzo 2024**
- **3° Turno dal 18 marzo al 25 maggio 2024**
I corsi saranno sospesi dal 29 marzo al 2 aprile compresi, giovedì 25 aprile e mercoledì 1 maggio 2024

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

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)

