

## SCUOLA NUOTO

Attività finalizzate all'apprendimento, al miglioramento e al perfezionamento delle tecniche di spostamento in acqua. Queste tecniche comprendono i quattro stili tradizionali (stile libero, dorso, rana, farfalla) e ogni altra abilità necessaria a muoversi in acqua con sicurezza e divertimento: elementi di pallanuoto, nuoto artistico, tuffi e nuoto per salvamento.

L'iscrizione ai corsi richiede il versamento della quota di iscrizione e, a partire dal 5° anno di età, la consegna di un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, in corso di validità, rilasciato da un medico sportivo o dal medico o pediatra di famiglia.

In caso di certificato mancante o scaduto non è possibile accedere alla piscina

### CORSO BABY (0-3 ANNI)

È l'asilo nido del nuoto. Il bambino entra in acqua con un genitore o familiare di riferimento con l'obiettivo di prendere confidenza con l'acqua e viverla in modo piacevole, superando paure e rafforzando il legame con il genitore. Non ci sono obiettivi specifici se non quello di imparare a conoscere l'ambiente acquatico e fare progressivamente conoscenza con la figura dell'istruttore.

È indispensabile che il familiare che entra in acqua con il bambino abbia una buona confidenza con l'acqua, diversamente rischierebbe di trasmettere le proprie paure e compromettere il processo di ambientamento.

Rapporto istruttore/allievi: 1/6

Equipaggiamento richiesto:

- Per il genitore: costume, cuffia, ciabatte di plastica pulite
- Per il bambino: pannolino con costume contenitivo o pannolino specifico per attività in acqua monouso (Pampers Costumino, Huggies Little Swimmers)

### CORSO PRESCOLARE (3-6 ANNI)

È la scuola dell'infanzia del nuoto. Il bambino entra in acqua in un piccolo gruppo seguito da un istruttore.

L'obiettivo non è imparare a nuotare: a questa età i bambini non possiedono ancora le capacità coordinative per apprendere tecniche complesse. L'attività serve a migliorare il grado di confidenza dei bambini con l'acqua e ad apprendere i presupposti sui quali, al momento giusto (dai 6 anni), potranno imparare a nuotare bene e con grande facilità: immersioni, galleggiamenti, scivolamenti, prime forme propulsive, piccoli spostamenti

Rapporto istruttore/allievi: 1/6

Equipaggiamento richiesto: costume, cuffia, ciabatte di plastica pulite. Gli occhialini non sono richiesti ma i bambini possono portarli a condizione che li mettano e tolgano da soli. Non è invece previsto l'uso del tappanaso che compromette gli esercizi sulla respirazione

### CORSO BAMBINI (6-11 ANNI)

È la scuola primaria del nuoto. Il bambino inizia a lavorare in gruppo con obiettivi didattici definiti dal programma Scuole Nuoto Federali della Federazione Italiana Nuoto [link]. La durata del percorso può variare molto da bambino a bambino: se ha frequentato i corsi Baby e Prescolare e se frequenta 2-3 lezioni settimanali imparerà rapidamente e con facilità; se non ha confidenza con l'acqua o se si limita alla frequenza monosettimanale sarà necessario avere un po' di pazienza in più. Ricordate però che tutti i bambini possono imparare a nuotare, e che non è detto che impiegare più tempo significhi avere meno talento. L'importante è essere seguiti da istruttori preparati e che propongano esercizi adeguati al grado di sviluppo psicofisico.

I bambini non sono divisi per età ma per capacità: questo consente agli istruttori di proporre esercizi adeguati al loro livello tecnico ottenendo i migliori risultati.

Rapporto istruttore/allievi: da 1/6 a 1/10 a seconda del livello tecnico.

Equipaggiamento richiesto: costume, cuffia, ciabatte di plastica pulite. Si suggerisce l'utilizzo degli occhialini

### CORSO RAGAZZI (11-16 ANNI)

È la scuola secondaria del nuoto. I ragazzi continuano a seguire il programma Scuole Nuoto Federali. Si può iniziare a nuotare a qualsiasi età: come per il Corso Bambini, gli allievi vengono inseriti in gruppi tecnicamente omogenei, quindi non c'è il rischio di imbarazzo per trovarsi in gruppo con coetanei molto più "bravi". Anche in questo caso la durata del percorso dipende dal grado di confidenza con l'acqua e dal numero di lezioni settimanali.

Rapporto istruttore/allievi: da 1/6 a 1/10 a seconda del livello tecnico.

Equipaggiamento richiesto: costume, cuffia, ciabatte di plastica pulite. Si suggerisce l'utilizzo degli occhialini

### **CORSO ADULTI (DAI 16 ANNI)**

Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare. I nostri corsi si rivolgono a persone di tutte le età, livelli tecnici e condizione fisica. Sono previsti gruppi per l'apprendimento e il perfezionamento, e per i più esperti di vero e proprio allenamento. Il percorso didattico è personalizzato in base agli obiettivi e necessità dei vari gruppi.

Rapporto istruttore/allievi: da 1/4 a 1/8 a seconda del livello tecnico

Equipaggiamento richiesto: costume, cuffia, ciabatte di plastica pulite. Si suggerisce l'utilizzo degli occhialini

### **CORSO NUOTO LENTO (DAI 65 ANNI)**

Si tratta di un progetto che viene da lontano, nel 2015, dal progetto europeo Life Long Swimming [LINK].

È una pratica che offre un momento ed uno spazio in cui concentrarsi su sé stessi, sul proprio movimento e ascoltare le sensazioni del proprio corpo. Il Nuoto Lento non è sempre "lento", perché si alternano momenti di scivolamento e di allungamento a momenti più intensi e dinamici. L'obiettivo finale è consentire ai partecipanti di muoversi con sicurezza in acqua, imparare a scivolare e a respirare in modo corretto con uno stile di nuoto lungo e lento, che dia consapevolezza al movimento del proprio corpo e permetta di godere del piacere di fare attività motoria in assenza di peso e successivamente di migliorare il proprio stile di nuoto.

## **ACQUA FITNESS**

Attività motoria acquatica in posizione verticale: consente di fare movimento, migliorare il tono muscolare, sviluppare le capacità aerobiche anche a chi non sa nuotare. Tutti gli esercizi si svolgono con la testa fuori dall'acqua con accompagnamento e basi musicali. Sono previsti diversi livelli di complessità e di intensità a seconda degli obiettivi, sempre seguendo i programmi della Federazione Italiana Nuoto.

Per tutte le attività il rapporto istruttore/allievi va da 1/4 a 1/10.

Equipaggiamento richiesto: costume, cuffia, ciabatte di plastica pulite.

Tutta l'attrezzatura è fornita dalla piscina.

L'iscrizione ai corsi richiede il versamento della quota di iscrizione e la consegna di un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, in corso di validità, rilasciato da un medico sportivo o dal medico o pediatra di famiglia.

In caso di certificato mancante o scaduto non è possibile accedere alla piscina.

### **ACQUA GYM**

È la ginnastica base del fitness in acqua ed è adatta ad allievi di ogni età. Obiettivo primario è il miglioramento del tono muscolare e del condizionamento organico generale per riuscire a mantenere l'efficienza fisica, necessaria per poter continuare ad essere indipendenti nello svolgere le azioni di vita quotidiana. Si può svolgere in acqua bassa, media, alta. Gli esercizi sono di facile esecuzione motoria e vengono proposti senza sequenze coreografiche, proprio per essere fruibile da tutti i partecipanti. Efficace anche come attività di ambientamento per chi vuole imparare a nuotare ma ha poca confidenza con l'acqua.

Intensità: medio-bassa

### **ACQUA AEROBICA**

La musica diventa lo strumento essenziale di questa lezione. Si svolge preferibilmente in acqua bassa o alta in quanto l'acqua media ne limita in parte gli aspetti coreografici, rendendo più difficoltoso il mantenimento della postura e dell'equilibrio. Gli esercizi vengono proposti uno di seguito all'altro, costruendo una sequenza di esercizi e passi. L'obiettivo primario è la ricerca di continuità del movimento per incrementare la capacità aerobica degli allievi.

Intensità: media

### **GYM GRANDI ATTREZZI (BIKE, TREADMILL)**

Le lezioni alternano l'utilizzo dei due principali attrezzi per il fitness in acqua.

Acqua Bike: gli esercizi proposti mirano a sollecitare prevalentemente gli arti inferiori che in alcune fasi delle lezioni saranno supportati dagli arti superiori per effettuare un lavoro specifico, come recupero attivo o per consentire un miglior equilibrio.

Intensità: medio alta.

Acqua Treadmill: studiato per camminare e correre in acqua alternando gli esercizi specifici del fitness utilizzando il tappeto come base di appoggio.

Intensità: medio alta

## **ATTIVITÀ A FREQUENZA LIBERA**

### **NUOTO LIBERO**

Ci sono due modalità di accesso: con biglietto e abbonamento.

L'accesso con biglietto è libero e non richiede né il tesseramento né la consegna del certificato medico.

L'accesso con abbonamento consente di nuotare negli orari del nuoto libero a biglietto e in fasce orarie serali riservate con una limitazione di accessi al 50% della capienza della piscina.

Gli abbonati possono inoltre richiedere programmi di allenamento personalizzati.

L'abbonamento comprende 10 ingressi da utilizzare entro 2 mesi.

La sottoscrizione dell'abbonamento comporta il tesseramento e la consegna del certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

A chi conviene? A chi frequenta la piscina con continuità e gradisce un minimo di assistenza tecnica senza doversi necessariamente iscrivere a un corso.

### **PERSONAL TRAINING**

Lezioni individuali o a piccoli gruppi. Riservati a maggiori di 16 anni che richiedono percorsi didattici fortemente individualizzati.

Non sono previste lezioni individuali per bambini e ragazzi: la dimensione sociale dei corsi collettivi è un importante stimolo all'apprendimento. È una soluzione che può essere presa in considerazione solo in casi particolari in accordo con la Direzione.

## **COSA DEVO SAPERE PRIMA DI ISCRIVERMI?**

La frequenza dei corsi prevede il versamento della quota di iscrizione che comprende il tesseramento alla Federazione Italiana Nuoto e la copertura assicurativa individuale con Polizza Multirischi presso UnipolSai Assicurazioni SPA consultabile a [questo link](#).

Tutti i frequentatori della piscina sono inoltre coperti da polizza assicurativa RCT presso Groupama Assicurazioni SPA.

L'iscrizione vale 12 mesi dal momento del versamento.

Per la frequenza di qualsiasi tipo di corso e per il nuoto libero con abbonamento, a partire dal 5° anno di età, è necessario presentare un certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato da un medico

sportivo o dal medico o pediatra di base come previsto dal Decreto del Ministero della Salute del 24/4/2013 e s.m.i. La normativa completa in materia è consultabile a [questo link](#).

Non è ammesso alcun tipo di autocertificazione dello stato di salute: in caso di mancanza di certificato medico o certificato medico scaduto non è possibile accedere all'impianto.

Le docce e gli asciugacapelli sono a pagamento. I crediti per le docce vengono caricati su una card personale che sarà utilizzata anche per l'accesso all'impianto dopo l'installazione dei tornelli prevista durante la pausa natalizia.

L'accesso agli spogliatoi è consentito esclusivamente agli iscritti ai corsi o al nuoto libero. I bambini di età inferiore agli 8 anni possono essere accompagnati da un genitore o familiare. A partire dagli 8 anni gli allievi si cambiano da soli. All'interno di ciascuno spogliatoio è presente del personale della piscina che aiuta i bambini a svolgere in autonomia tutte le attività: cambiarsi, fare la doccia, asciugare i capelli, ecc.

Si tratta di un passo importante per l'autonomia e l'autostima dei bambini, che va vissuto senza ansie e prendendo alcuni accorgimenti:

- Vestite i bambini in maniera semplice: evitare camicie o indumenti con bottoni, abiti stretti, ecc.
- Fate indossare il costume prima di partire da casa
- Preparate la borsa insieme ai bambini, in modo che sappiano dove trovare cuffia, bagnoschiuma, ecc.
- Insegnate ai bambini a cambiarsi utilizzando gli stessi indumenti utilizzati per frequentare la piscina
- Valorizzate l'autonomia dei bambini e fate vivere questo passaggio come un importante momento di crescita

In caso di necessità particolari potete sempre rivolgervi al nostro personale.

All'interno degli spogliatoi non è consentito scattare foto o registrare video.

Per garantire la privacy degli utenti, e in particolare dei minori, non è possibile assistere alle lezioni dalle vetrate della piscina.

I corsi sono organizzati su base monosettimanale in cicli di 4 lezioni. Ciò significa che ad esempio potete iscrivervi al Corso di Nuoto Adulti serale per la giornata del lunedì, del giovedì o a entrambe. Nel primo caso pagherete 4 lezioni, nel secondo caso 8.

In caso di festività le relative giornate vengono scalate dalla quota di partecipazione.

I calendari delle lezioni sono esposti all'ingresso della piscina e sul sito [piscinaportomantovano.it](http://piscinaportomantovano.it).

All'interno di un ciclo di lezioni non è possibile modificare giorno e orario di frequenza e le lezioni perse non sono recuperabili. Prima dell'inizio del corso è possibile cambiare giorno e orario o ritirarsi ottenendo il completo rimborso della quota.

Fino alla terza lezione di ciascun ciclo è possibile rinnovare la quota per il ciclo successivo mantenendo il proprio turno e orario. Durante l'ultima settimana vengono inseriti nei posti lasciati liberi gli utenti in lista di attesa.

La quota di iscrizione non è rimborsabile.

L'iscrizione a un corso o l'acquisto di un biglietto o abbonamento comporta l'accettazione integrale del Regolamento Attività Organizzate e del Regolamento Corsi esposti all'ingresso della piscina e sul sito [piscinaportomantovano.it](http://piscinaportomantovano.it).