

Corso di nuoto adulti

| Lunedì / Giovedì | Martedì / Venerdì |
|--------------------------------|--------------------------------|
| | 10.00 – 10.50 |
| 19.30 – 20.20 20.20 – 21.10 | 19.30 – 20.20 20.20 – 21.10 |

Scuola nuoto bambini

| Lunedì / Giovedì | Martedì / Venerdì | Mercoledì | Sabato |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | 10.20 – 11.10 |
| | | | 11.10 – 12.00 |
| 16.10 – 17.00 | 16.10 – 17.00 16.40 – 17.30 | 16.10 – 17.00 16.40 – 17.30 | 16.10 – 17.00 16.40 – 17.30 |
| 17.00 – 17.50 | 17.00 – 17.50 17.30 – 18.20 | 17.00 – 17.50 | 17.00 – 17.50 17.30 – 18.20 |
| 17.50 – 18.40 | 17.50 – 18.40 18.20 – 19.10 | 17.50 – 18.40 | 17.50 – 18.40 |
| 18.40 – 19.30 | 18.40 – 19.30 | 18.40 – 19.30 | |

I livelli di apprendimento della nostra scuola nuoto sono 9:

STELLA MARINA

Questo livello è per i Bambini di 3 e 6 anni. E' un corso omogeneo sia per età che per capacità. Si lavora principalmente sui primi contatti con l'acqua e sul progressivo ambientamento in acqua. La lezione si svolge in vasca piccola (profondità 100cm) e parte in vasca grande, dove si abitueranno pian piano all'acqua alta.

GRANCHIO

Le lezioni di questo livello vengono effettuate in acqua media (profondità 1,20m) dopo aver superato la prima fase di ambientamento, ed hanno lo scopo di far acquisire all'allievo un naturale rapporto con l'acqua. Per raggiungere questo obiettivo, l'Istruttore propone ai Bambini un tipo di lezione ludica basata su giochi ed esercizi con finalità educative, per portare i piccoli allievi ad immergere naturalmente il viso in acqua, ad effettuare le prime respirazioni, i primi galleggiamenti e scivolamenti in maniera autonoma.

CAVALLUCCIO

Questo livello mira a far acquisire agli allievi completa autonomia in acqua. Le lezioni si svolgono in acqua media ed alta (profondità 1,20m - 2,30m) e vengono proposti esercizi per permettere loro di sviluppare le abilità motorie che garantiscono i primi spostamenti in acqua con/senza l'utilizzo di ausili didattici ed impostare principi di bracciate a dorso e battuta di gambe a crawl con respirazione frontale.

PESCE PALLA

In questo livello gli allievi vanno a consolidare la battuta di gambe a crawl e dorso. Inoltre, attraverso vari esercizi si va a lavorare sull'impostazione di una corretta nuotata a dorso e sulle prime bracciate a crawl con respirazione laterale.

PESCE MARTELLO

In questo livello si vede consolidare la nuotata a dorso effettuando massima ampiezza di bracciata e corretta battuta di gambe, mentre nel crawl si va a curare la coordinazione tra gambata/bracciata/respirazione. Si va ad introdurre il pinneggio subacqueo.

DELFINO

Consolidate le nuotate a crawl e dorso si va a lavorare sulle prime impostazioni delle gambate a rana e farfalla. Si va ad introdurre inoltre la virata elementare a crawl.

PESCE NERO

L'obiettivo di questo livello è quello di effettuare la nuotata completa a rana con le giuste pause ed impostare la bracciata a farfalla. Si va a perfezionare la partenza a dorso con pinneggio e le virate a dorso e crawl.

PESCE SPADA

I Ragazzi, in questa fase, consolidano la nuotata a Rana, e perfezionano la nuotata completa a farfalla e ricevono i primi elementi di pallanuoto. Inoltre si impostano le virate agonistiche e la subacquea a Rana.

SQUALO

Questo livello ha come obiettivo il consolidamento delle quattro nuotate. Inoltre acquisiscono elementi di Pallanuoto e Nuoto per Salvamento.