

Tel.051.6238811

segreteria dal lunedì al giovedì

dalle 18.00 alle 20.00

www.csibologna.it

e-mail: tanari.csi@libero.it



**TANARI**  
Via Varthema, 19

# CORSI ESTIVI

# 11 giugno - 12 luglio

apertura iscrizioni 23 aprile

**Possibilità di frequenza  
fino a 4 volte alla settimana  
PER IMPARARE A NUOTARE  
PRIMA DI ANDARE  
IN VACANZA AL MARE**

## ENTRATE A TESSERA

### Nuoto libero

Lunedì	13.00-15.00/18.20-20.50
Martedì	13.00-15.00/18.20-20.50
Mercoledì	13.00-15.00/18.20-20.50
Giovedì	13.00-15.00/18.20-20.50

### Nuoto a colazione

Lunedì	6.30-8.15
Mercoledì	6.30-8.15
Giovedì	6.30-8.15

### Hydrogym ad entrate

Lunedì	13.20-14.10
Giovedì	13.20-14.10

giorni	orario	CORSO	
1	Lunedì/Mercoledì	16.40-17.30	BIMBI MEDI
2	Lunedì/Mercoledì	17.30-18.20	BIMBI FANTANUOTO- PRINCIPIANTI
3	Lunedì/Mercoledì	17.30-18.20	BIMBI MEDI
4	Lunedì/Mercoledì	17.30-18.20	BIMBI BRAVI
5	Lunedì/Mercoledì	18.20-19.10	BIMBI FANTANUOTO- PRINCIPIANTI
6	Lunedì/Mercoledì	18.20-19.10	BIMBI MEDI
7	Lunedì/Mercoledì	19.10-20.00	ADULTI PERFEZIONAMENTO
8	Lunedì/Mercoledì	19.10-20.00	HYDROGYM
9	Lunedì/Mercoledì	20.00-20.50	ADULTI PERFEZIONAMENTO
10	Lunedì/Mercoledì	20.00-20.50	HYDROGYM
11	Martedì/Giovedì	16.40-17.30	BIMBI FANTANUOTO- PRINCIPIANTI
12	Martedì/Giovedì	17.30-18.20	BIMBI FANTANUOTO- PRINCIPIANTI
13	Martedì/Giovedì	17.30-18.20	BIMBI MEDI
14	Martedì/Giovedì	17.30-18.20	BIMBI BRAVI
15	Martedì/Giovedì	18.20-19.10	BIMBI FANTANUOTO- PRINCIPIANTI
16	Martedì/Giovedì	18.20-19.10	BIMBI MEDI
17	Martedì/Giovedì	19.10-20.00	ADULTI PERFEZIONAMENTO
18	Martedì/Giovedì	19.10-20.00	HYDROGYM
19	Martedì/Giovedì	20.00-20.50	ADULTI PERFEZIONAMENTO
20	Martedì/Giovedì	20.00-20.50	HYDROGYM

**iscrivendoti a tutte le 5 settimane  
ne pagherai solo 4!!**

# titto

www.titto.it

via D'Azeglio 35 - via Goito 12/A - via Tiarini 27  
via Garibaldi 26 (Casalecchio) - via Giovanni XXIII 23 (San Lazzaro)

Ritira la tua tessera sconto presso le segreterie C.S.I. delle piscine Tanari e Stadio



## IMPORTANTE

Nelle prossime settimane tutti i bambini iscritti nei corsi CSI riceveranno dal proprio istruttore un tesserino con la valutazione di fine corso; tale documento dovrà essere conservato e ripresentato in segreteria in occasione delle prossime iscrizioni per agevolare la scelta del corso più rispondente alle esigenze del bambino.

### Livelli nuoto infantile

#### 1 STELLA - FANTANUOTO

E' il punto di partenza da cui tutti i bambini, (dai 3 ai 6 anni) che non sono mai andati in piscina o che non hanno ancora imparato le tecniche di base, iniziano il loro percorso natatorio.

Si suddivide in due livelli le "stelle marine" e i "cavallucci marini".

Il livello "stelle marine" prevede l'acquisizione di una buona acquaticità con l'utilizzo di esercizi-gioco, per rendere la didattica il più piacevole possibile per il bambino, fino al galleggiamento con l'ausilio di vari attrezzi didattici e con la costante presenza dell'istruttore in acqua.

Gli obiettivi di questo corso sono far acquistare al bambino sicurezza e tranquillità nell'acqua, fargli immergere il capo completamente, insegnargli gli spostamenti autonomi nell'acqua.

I "cavallucci marini" hanno come obiettivo il galleggiamento e lo scivolamento autonomo sul petto e sul dorso, la corretta impostazione della battuta di gambe, i tuffi senza ausilio.

Il percorso didattico del piccolo diviene meno ludico e più tecnico con lo sviluppo di una attività più ripetitiva atta a fissare i nuovi schemi motori. La presenza dell'istruttore in acqua garantisce la massima tranquillità del bambino nell'affrontare questa fase di fondamentale importanza nell'apprendimento delle basi della disciplina natatoria.

#### 2 STELLE - BIMBI PRINCIPIANTI

I bambini (dai 6 agli 8/9 anni) dopo aver acquisito alcune abilità natatorie si avvicinano al vero e proprio programma tecnico per l'apprendimento dei quattro stili.

Il percorso didattico si suddivide in due livelli "pesci volanti" e "pesci spada".

L'istruttore del corso "pesci volanti" ha l'obiettivo di migliorare la battuta di gambe a stile libero e dorso,

impostare e perfezionare le bracciate e la respirazione laterale, far effettuare piccoli percorsi subacquei e tuffi passando da una prima fase in cui accompagna l'apprendimento dentro l'acqua ad una seconda fase in cui sperimenta le reali abilità natatorie del bambino seguendolo da fuori.

I "pesci spada" hanno come finalità il consolidamento delle nuotate a stile libero e dorso e l'apprendimento dei primi elementi della rana, del delfino, delle virate e dei tuffi di partenza.

#### 3 STELLE - BIMBI MEDI "DELFINI"

I bambini (dagli 8/9 ai 10 anni) in questo livello denominato "delfini" perfezionano i quattro stili, le partenze e le virate, i percorsi subacquei e le nuotate in apnea oltre ai tuffi di partenza dal blocco. L'istruttore comincia a trasformarsi in allenatore facendo eseguire elementari programmi di allenamento.

#### 4 STELLE - RAGAZZI "SQUALI"

Questo livello prevede il perfezionamento di tutte le nuotate e l'esecuzione di piccoli programmi di allenamento. Si impongono i rudimenti della nuotata agonistica. E' prevista la partecipazione a piccole gare tra i vari centri nuoto del C.S.I.

#### 5 STELLE - PREAGONISTICA

Questo livello rappresenta l'anello di congiunzione tra la scuola/nuoto e il mondo del nuoto agonistico vero e proprio, ogni nuotatore viene inserito in gruppi con programmi di allenamento consoni con la propria età e il livello tecnico raggiunto. Inizia a partecipare a gare di nuoto dei circuiti provinciali e regionali.

## PREISCRIZIONI 12-13

**Una opportunità imperdibile: prenota ORA il tuo corso per settembre  
POSTO ASSICURATO E PREZZO BLOCCATO**