

CORSI ISTRUTTORI

CORSI ISTRUTTORI NUOTO PRIMO LIVELLO

CORSI ISTRUTTORI NUOTO SECONDO LIVELLO

CORSI ISTRUTTORI FANTANUOTO

CORSI ISTRUTTORI GINNASTICA IN ACQUA PRIMO LIVELLO

CORSI ISTRUTTORI GINNASTICA IN ACQUA SECONDO LIVELLO

MASTER CLASS GINNASTICA IN ACQUA

CORSI GIUDICI DI GARA

CORSI ASSISTENTI BAGNANTI

CORSI DIRETTORI SCUOLA NUOTO

AGGIORNAMENTI

SPECIALIZZAZIONI

Per informazioni ed iscrizioni:

Piscina STADIO Tel. 051- 6152650

(Dal lunedì al venerdì dalle 16.00 alle 20.00) e-mail: stadio.csi@libero.it

**Il CSI è riconosciuto e accreditato a svolgere attività di
formazione dal Ministero della Pubblica Istruzione**

RICONOSCIUTI SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE

CORSO ISTRUTTORI GINNASTICA IN ACQUA

TI PIACE IL MOVIMENTO?

VUOI ESSERE PROTAGONISTA?

VUOI VIVERE LA PISCINA IN MODO ATTIVO?

VUOI LAVORARE IN UN AMBIENTE GIOVANE?

TI ASPETTIAMO.....ISCRIVITI SUBITO!!!

CORSO PER DIVENTARE ISTRUTTORE CSI.

POTRAI INIZIARE A LAVORARE INSEGNANDO

GINNASTICA IN ACQUA

CORSO INTENSIVO 13-14 MARZO 2010

infoline: 051-6152650 Piscina Stadio

informazioni su: www.csibologna.it

Affrettati - posti limitati!

C.S.I. nuoto



**A1991
AZZURRA**

Per l'iscrizione al corso sono necessari

- a) dati anagrafici dell'iscritto: nome, cognome, data e luogo di nascita, domicilio e numero telefonico
- b) certificato medico di sana e robusta costituzione, anche fotocopiato.
- c) caparra di almeno € 30,00;
- d) il saldo della quota dovrà essere versato entro la prima settimana del corso.

Reiscrizioni: tutti gli iscritti potranno riconfermare, con diritto di prelazione, l'iscrizione al trimestre successivo 20 giorni prima del termine del corso.

L'iscrizione ai corsi CSI consente la partecipazione gratuita a tutte le manifestazioni provinciali organizzate dal CSI NUOTO.

ACCESSO AGLI SPOGLIATOI

E' consentito l'accesso agli spogliatoi 10 minuti prima dell'inizio della propria lezione.

Il genitore o l'accompagnatore potrà accedere agli spogliatoi non prima del suono della campana di fine lezione.

Nel caso un genitore o un accompagnatore si rechi in piscina con un bimbo di sesso opposto al proprio, dovrà utilizzare lo spogliatoio conforme al proprio sesso. (es: se il papà porta la figlioletta, dovrà

utilizzare lo spogliatoio maschile).

ACCESSO ALLA VASCA

- E' vietato entrare con le scarpe nella zona "piedi nudi".
- E' obbligatorio fare sempre la doccia prima di entrare in acqua.
- E' obbligatorio passare attraverso le vaschette "lavapiedi" per accedere alla piscina.
- E' obbligatorio l'uso della cuffia in acqua e delle ciabatte sul bordovasca.
- E' vietato entrare in acqua senza l'autorizzazione del proprio istruttore.
- E' vietato rimanere in acqua oltre l'orario di lezione.
- E' vietato l'accesso al bordo-vasca a tutti i genitori.
- E' vietato posizionare le borse sul bordovasca.

Dove trovarci:

Piscina Tanari. Tel. 051 623 8811 - mail: tanari.csi@libero.it
 Piscina Stadio. C.Longo Tel. 051 615 2650 - mail: stadio.csi@libero.it
 Piscina Sterlino. Tel. 051 623 8231



STADIO

segreteria
 dal lunedì al venerdì
 dalle 16.00 alle 20.00
 mail: stadio.csi@libero.it
 tel. 051-6152650
 www.csibologna.it

**ADULTI
 HYDROGYM**

N°	GIORNI	conv	ORARIO	VASCA	TIPO
21	Martedì/Venerdì		18.40-19.30	grande	Adulti principianti
12	Lunedì/Giovedì		19.30-20.20	grande	Adulti principianti
43	Mercoledì/Sabato		19.30-20.20	grande	Adulti principianti
46	Mercoledì/Sabato	C	17.00-17.50	grande	Adulti principianti / perfezionamento (conv.)
9	Lunedì/Giovedì		18.40-19.30	grande	Adulti perfezionamento
11	Lunedì/Giovedì		19.30-20.20	grande	Adulti perfezionamento
23	Martedì/Venerdì		19.30-20.20	grande	Adulti perfezionamento
40	Mercoledì/Sabato		18.40-19.30	grande	Adulti perfezionamento
42	Mercoledì/Sabato		19.30-20.20	grande	Adulti perfezionamento
2	Lunedì/Giovedì	C	15.20-16.10	grande	Adulti perfezionamento (convenzione)
35	Mercoledì	C	15.20-16.10	grande	Adulti perfezionamento (convenzione)
10	Lunedì/Giovedì		18.40-19.30	grande	Ginnastica in acqua
24	Martedì/Venerdì		19.30-20.20	grande	Ginnastica in acqua
47	Sabato	C	17.50-18.40	grande	Ginnastica in acqua (convenzione)
30	Mercoledì	C	16.10-17.00	piccola	Diversamente abili
14	Martedì/Venerdì	C	15.20-16.10	grande	Diversamente abili (convenzione)
25	Venerdì	C	15.20-16.10	grande	Diversamente abili (convenzione)
26	Venerdì	C	15.20-16.10	piccola	Diversamente abili (convenzione)

Nuoto bimbi-ragazzi fino 16 anni 132,00 2 volte , 89,00 1 volta
nuoto adulti 168,00 2 volte , 113,00 1 volta
Ginnastica in acqua 179,00 2 volte, 117,00 1 volta
HYDROGYM a ENTRATE: 10 ingressi 70,00 (studenti 55,00)

N°	GIORNI	conv	ORARIO	VASCA	TIPO
32	Mercoledì		17.00-17.50	piccola	Fantanuoto
34	Mercoledì		17.50-18.40	piccola	Fantanuoto
44	Sabato	C	15.20-16.10	piccola	Fantanuoto
28	Mercoledì	C	15.20-16.10	piccola	Fantanuoto (convenzione)
6	Lunedì/Giovedì		17.00-17.50	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
8	Lunedì/Giovedì		17.50-18.40	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
20	Martedì/Venerdì		17.50-18.40	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
38	Mercoledì/Sabato		17.00-17.50	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
39	Mercoledì/Sabato		17.50-18.40	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
45	Sabato	C	16.10-17.00	piccola	Fantanuoto / Bambini principianti (conv.)
15	Martedì/Venerdì		16.10-17.00	grande	Bambini principianti
36	Mercoledì		16.10-17.00	grande	Bambini principianti
3	Lunedì/Giovedì		16.10-17.00	grande	Bambini principianti avanzato
37	Mercoledì/Sabato		17.00-17.50	grande	Bambini medi
5	Lunedì/Giovedì		17.00-17.50	grande	Bambini medi-bravi
7	Lunedì/Giovedì		17.50-18.40	grande	Bambini medi-bravi
33	Mercoledì		17.50-18.40	grande	Bambini medi-bravi
41	Mercoledì/Sabato		18.40-19.30	grande	Bambini medi-bravi
13	Martedì/Venerdì	C	15.20-16.10	grande	Bambini medi-bravi (convenzione)
16	Martedì/Venerdì		16.10-17.00	grande	Ragazzi medi-bravi
22	Martedì/Venerdì		18.40-19.30	grande	Ragazzi medi-bravi
17	Martedì/Venerdì		17.00-17.50	grande	Agonistica leve B / Bambini medi-bravi
18	Martedì/Venerdì		17.00-18.40	grande	Agonistica leve A
19	Martedì/Venerdì		17.50-18.40	grande	Agonistica leve A

BAMBINI

Ampia disponibilità per creare corsi particolari e/o esclusivi per gruppi aziendali, parrocchiali, scuole ecc. a tariffe particolari. Contattateci

**SCONTI
 PER FAMIGLIE
 E STUDENTI**

www.csibologna.it visita e prenota i tuoi corsi preferiti

1 OMAGGIO A TUTTI GLI ISCRITTI
CUFFIE
OCCHIALINI
MAXI TELO SPUGNA

III corso 08/3 - 31/5

Lezioni Private

Contattate la segreteria, ampia disponibilità per ogni tipo di esigenza

BEBE'

E' il primissimo approccio dei bimbi (6mesi - 3 anni) con l'ambiente acquatico; i neonati giocano nell'acqua insieme ad un genitore, sotto la guida dell'istruttore.

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 spontaneità 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.

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 seguedolo 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.

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 alle-namento.

RAGAZZI "SQUALI"

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

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.

SQUADRA AGONISTICA

E' il nostro "Reparto corse", i programmi di allenamento s'intensificano, le sedute d'allenamento aumentano per rendere l'atleta sempre più performante. Oggi molti nostri atleti, partiti dai corsi di Fantanuoto, stanno raggiungendo importanti traguardi in gare nazionali e internazionali con i colori di AZZURRA 1991 e della Nazionale Italiana.

ADULTI PRINCIPIANTI

E' un corso riservato ad adulti che non hanno mai svolto corsi di nuoto e che hanno paura dell'acqua. L'istruttore insegna partendo da una prima fase di acquaticità, l'immersione della testa, il galleggiamento, la battuta di gambe e le bracciate a stile libero e dorso, la respirazione. Se il livello raggiunto lo consente anche i rudimenti della rana e del delfino.

ADULTI PERFEZIONAMENTO

Questo corso prevede il perfezionamento di tutti gli stili e l'esecuzione di piccoli programmi allenamento.

GINNASTICA IN ACQUA

Corsi in acqua alta e bassa. Grazie a spumeggianti e coinvolgenti lezioni a tempo di musica si garantiranno sorprendenti risultati di tonificazione muscolare e rilassamento mentale, il tutto condito da tanto divertimento.

Ampia disponibilità per creare corsi particolari e/o esclusivi per gruppi aziendali, parrocchiali, scuole ecc. a tariffe particolari. Contattateci

Carta dei diritti del bambino nello sport

- 1 - Diritto di divertirsi e di giocare come un bambino
- 2 - Diritto di fare lo sport
- 3 - Diritto di beneficiare di un ambiente sano
- 4 - Diritto di essere trattato con dignità
- 5 - Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate
- 6 - Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi
- 7 - Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo
- 8 - Diritto di partecipare a gare adeguate
- 9 - Diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza
- 10 - Diritto di avere tempi di riposo
- 11 - Diritto di non essere un campione

10 INGRESSI	STUDENTI 10 INGRESSI
54,00	44,00
STAGIONALE	STAGIONALE STUDENTI
450,00	370,00
3 MESI	3 MESI STUDENTI
210,00	175,00
2 MESI	2 MESI STUDENTI
150,00	125,00
1 MESE	1 MESE STUDENTI
85,00	70,00

**nuove formule
di abbonamento
NUOTO LIBERO**

NUOTO E GINNASTICA IN ACQUA

Fa davvero bene nuotare, lo dicono tutti i medici e sportivi. Ma una cosa che non si fa frequentemente è quello di fermarsi alcuni momenti dentro la vasca per effettuare degli esercizi fisici moto e ginnastica, solitamente si continua a nuotare da una parte all'altra della piscina.

Il concetto della ginnastica in acqua più comunemente chiamata **Acqua Gym**, disciplina strettamente collegata alla fisioterapia, è spesso utilizzata in molti centri per la riabilitazione con ottimi risultati.

È proprio dai movimenti della fisioterapia che si è potuto arrivare a una ginnastica in grado di incontrare le esigenze di chi desidera curare bene il proprio corpo. Questa attività fisica, piacevole e insolita, aiuta a migliorare l'estetica del proprio corpo, con un effetto tonico sulla muscolatura grazie allo scioglimento di grasso in eccesso.

La ginnastica in acqua è un insieme di esercizi complessi che uniti tra loro portano a risultati davvero soddisfacenti, sia in materia di rassodamento che in tonicità muscolare proprio nei punti più critici del nostro fisico.

Tale disciplina si basa sulla resistenza dell'acqua contro le masse muscolari e lipidiche in movimento e proprio grazie allo sfruttamento della sua forza provoca, a contatto con il nostro corpo, benefici massaggi con effetti stimolanti, aiutando così a migliorare la circolazione sanguigna, a favorire la riduzione dei depositi di lipidi e di ritenzione idrica.

Per quanto riguarda la prevenzione, questa ginnastica è efficace per contrastare l'insorgere di artrosi, artriti, discopatie e scoliosi.

Acqua Gym è adatto per tutte le età e si può praticare in piscina e anche al mare.

Di seguito vi riportiamo alcune regole fondamentali per non affaticarsi:

1. Durante gli esercizi in acqua cercare di mantenere una posizione particolarmente equilibrata.
2. Non dimenticare mai un breve riscaldamento muscolare, fondamentale perchè serve a preparare il fisico a un lavoro molto più faticoso.
3. Non avere fretta nell'eseguire dei movimenti perchè potrebbero essere causa di approssimazione e mancanza di controllo nelle posizioni.
4. Contrarre sempre gli addominali in modo da mantenere la schiena sempre in una posizione corretta. L'aumento della velocità di esecuzione dei movimenti determina una parallelo aumento d'intensità dell'esercizio.
5. Se comincia a farsi sentire la stanchezza rallentare il ritmo dei movimenti ma evitare di fermarsi di colpo.
6. In media la durata degli esercizi non deve superare i 30 minuti.
7. E' consigliabile iniziare con una leggera marcia in acqua per circa 5 minuti, per praticare l'allenamento già riscaldati, sollevando bene le ginocchia verso l'alto.
8. Esistono nuovi attrezzi per ogni tipo di moto in acqua.

**iscriviti al gruppo FACEBOOK: "PISCINA TANARI"
per essere informato e aggiornato su tutte le attività**