

30 agosto apertura iscrizioni



**la piscina in famiglia
dal principiante... alle OLIMPIADI**



SWIM & SMILE

viene in piscina e divertiti in acqua!

Una miriade di nuove iniziative Vi stanno aspettando a condizioni esclusive per il Comune di Bologna.
Al ritorno dalle vacanze non sbagliare piscina per le tue attività: SCEGLI IL TANARI.

Apertura iscrizioni lunedì 30 agosto.

INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 20 SETTEMBRE.

Potrete trovare:

- L'ACQUA PIU' CALDA DI TUTTA BOLOGNA
- AMPIA SCELTA DI ATTIVITA'
- NUOTO LIBERO DALLE 6.30 DI MATTINA
- POSSIBILITA' DI PARCHEGGIO
- NUOVI E COMODI SPOGLIATOI
- CORSI PERSONALIZZATI
- ISTRUTTORI PROFESSIONALI E QUALIFICATI
- DURATA LEZIONI SEMPRE DI ALMENO 50 MINUTI (BAMBINI COMPRESI)

ISCRIZIONE

- Sono necessari: dati anagrafici dell'iscritto: nome, cognome, data e luogo di nascita, domicilio e numero telefonico
- caparra di almeno € 30,00;
- il saldo della quota dovrà essere versato entro la prima settimana del corso;
- al saldo della quota verrà consegnato il gadget in omaggio.
- il mancato saldo della quota nei termini previsti causerà la sospensione dell'attività in piscina
- la sola prenotazione telefonica non dà diritto al posto nel corso.

REISCRIZIONI

tutti gli iscritti potranno riconfermare, con diritto di prelazione, l'iscrizione al trimestre successivo 20 giorni prima del termine del corso.
Trascorso il termine per la prelazione d'iscrizione al corso, non verrà assicurato il posto all'interno del corso

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

- GARE PROVINCIALI
- MARATONE GINNASTICA IN ACQUA
- FESTE DEL NUOTO

ABBONAMENTI A TESSERA

La validità di tutti gli abbonamenti termina alla fine della stagione sportiva.

LEZIONI DI PROVA

In accordo con la segreteria e previa prenotazione si potrà effettuare una lezione di prova gratuita prima dell'iscrizione al corso.
Eventuali ulteriori lezioni di prova saranno da concordare con la segreteria ed avranno una tariffa di 10.00 euro.

RECUPERO LEZIONI PERSE

Le lezioni perse non possono essere recuperate a discrezione dell'iscritto.
In caso di malattia e/o infortunio, con assenze di almeno 4 lezioni consecutive, presentando certificato medico, sarà possibile prolungare la durata del corso per un periodo pari alle lezioni perse.

La comunicazione deve essere fatta presso la segreteria preventivamente rispetto all'assenza.

All'inizio di ogni corso verrà consegnata a tutti gli iscritti una tessera per effettuare lezioni aggiuntive rispetto al proprio corso, nei giorni e negli orari comunicati dalla propria segreteria. (Adulti 1 lezione per corsi mono settimanali, 2 lezioni per corsi bisettimanali, Bambini 2 lezioni per corsi mono settimanali, 4 lezioni per corsi bisettimanali.) Le lezioni aggiuntive dovranno essere svolte entro il termine del corso.

ACCESSO AGLI SPOGLIATOI

E' obbligatorio l'uso di ciabatte o copri scarpe anche per il genitore accompagnatore
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.

NUOTO a colazione

Inizia la tua giornata con una nuotata. Vieni in piscina prima di andare in ufficio.
La piscina che si sveglia per prima in Italia.

**1 OMAGGIO A
TUTTI GLI ISCRITTI
CUFFIE
OCCHIALINI
SACCA TECNICA
MAXI TELO SPUGNA**

**PER ISCRIZIONI STAGIONALI
KIT COMPLETO IN OMAGGIO**

**SCONTI
PER FAMIGLIE
E STUDENTI**

SCEGLI LA QUALITA' SENZA SPENDERE DI PIU'

novità: ogni iscritto riceverà al momento dell'iscrizione una tessera per svolgere lezioni di recupero. I recuperi potranno essere effettuati esclusivamente nei giorni e negli orari indicati dalla segreteria.



Centro Sportivo Italiano

Comitato di Bologna, Via M.Emilio Lepido,196

Tel. 405318, Fax. 406578

www.csibologna.it, www.azzurra91.it

e-mail: info@csibologna.it



swim & smile

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 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.

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.

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.

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 consensi 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.

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.

E' 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 perché serve a preparare il fisico a un lavoro molto più faticoso.
3. Non avere fretta nell'eseguire dei movimenti perché 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.
5. L'aumento della velocità di esecuzione dei movimenti determina un parallelo aumento d'intensità dell'esercizio.
6. Se comincia a farsi sentire la stanchezza rallentare il ritmo dei movimenti ma evitare di fermarsi di colpo.
7. In media la durata degli esercizi non deve superare i 30 minuti.
8. 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.
9. Esistono nuovi attrezzi per ogni tipo di moto in acqua.

OBESITA' INFANTILE E ALIMENTAZIONE

L'obesità infantile è un fenomeno che dilaga ormai da qualche anno nei Paesi industrializzati. In Italia colpisce un bambino su quattro ed è il risultato di un bilancio energetico positivo, protratto nel tempo: in pratica i bambini assumono più calorie del necessario, giorno dopo giorno, con gravi conseguenze per la salute immediata e per il futuro. Le statistiche non lasciano dubbi: nel nostro Paese nel 2005/2008 la percentuale di bambini ed adolescenti in sovrappeso (per un campione compreso fra i 6 e i 17 anni) raggiunge il 20% mentre è pari al 4% la quota degli obesi. La fascia più colpita è quella compresa fra i 6 e i 13 anni, e la percentuale maggiore spetta ai maschietti che risultano maggiormente interessati dal fenomeno **obesità**, rispetto alle loro coetanee. La prima regola è prevenire, ma se il bambino è già grassottello, bisogna correre ai ripari con una corretta alimentazione. Le colpe sono da imputare ai cibi confezionati, alle merendine consumate senza ritegno, alla vita sedentaria davanti al pc e alla tv, alla sempre maggior diffusione anche in Italia del fast-food che, paragonato alla **dieta mediterranea** perde, e di molto, in salute, in qualità ed in gusto.

Il **Ministero della Salute** ha nominato una commissione di esperti per elaborare alcuni consigli pratici e semplici da seguire, anche per i genitori che trascorrono tutta la giornata fuori al lavoro. Un'equipe composta da nutrizionisti, psicologi, dietologi e sociologi ha messo sotto accusa le abitudini alimentari errate e lo stile di vita del bambino moderno, stilando una sorta di decalogo per i genitori, ricco di consigli e regole per migliorare il rapporto del bambino con il cibo e favorire una più sana e **corretta alimentazione**. Ma vediamo nel dettaglio quali sono i suggerimenti degli esperti.

Regole per la prevenzione:

- Abituare il bambino a tre pasti regolari: una colazione non abbondante ma sostanziosa, un pranzo e una cena, intervallati da uno spuntino a metà mattina e una merenda il pomeriggio. Questo gli eviterà i "buchi" tra un pasto e l'altro e lo abituerà a non mangiare fuori orario.
- Non premiare il bambino con troppi spuntini, specialmente se ricchi di zuccheri o comunque **iper calorici** come merendine, gelati, bevande gassate, succhi di **frutta**.
- Non insistere quando il bambino è sazio o non ha molta fame; il piccolo potrebbe mangiare solo per far piacere alla mamma o per non essere sgridato; c'è il rischio di ingenerare in lui un rapporto distorto con il cibo.

• Limitare l'introito proteico, alternando il consumo di **carne, uova e formaggi**, alimenti che non vanno mai somministrati insieme; preferire le proteine del **pescce**.

• Abituare il bambino ai giochi all'aperto e all'attività fisica; è importante, per un corretto sviluppo; in movimento brucerà molte calorie.

• Rispettare i ritmi sonno/veglia onde evitare l'instaurarsi di abitudini scorrette (sindrome dell'alimentazione notturna).

Se il bambino è già grassottello, invece, bisogna adottare misure più drastiche:

§ Svuotare cucina e frigorifero dai cibi tentatori (patatine, merendine, **cioccolato**, succhi di frutta) e sostituirli con gli alimenti giusti (acqua, tè, frutta, fette biscottate, yogurt).

§ Fare del pasto un momento di pausa per stare insieme e parlare (quando si guarda la televisione non ci si accorge di quanto e di cosa si mangia).

§ Evitare che il bambino mangi troppo in fretta; così facendo, non si sazia mai e dopo una merenda ne chiede subito un'altra.

§ Preferire i cibi fatti in casa ai prodotti confezionati; si calcolano meglio i **condimenti** e si scelgono le materie prime da utilizzare.

§ Eliminare i piatti più elaborati sostituendoli con altri cucinati in modo semplice, senza troppi condimenti.

§ Abituare il piccolo ad assumere quotidianamente una quantità discreta di **verdure** cotte o crude, più ricche di fibre, che riempiono lo stomaco e rallentano l'assimilazione delle sostanze introdotte.

§ Moderare le quantità.

§ Non associare il cibo all'idea di qualcosa di "speciale", né usarlo come premio.

§ Ridurre il tempo dedicato alla televisione/computer a favore di attività più dinamiche.

§ Spronare il bambino a camminare e a fare le scale, piuttosto che prendere l'ascensore.

§ Favorire una regolare attività sportiva cercando di assecondare le preferenze del bambino e la sua sensibilità (dalla passeggiata in bici alla partita di calcio, dal nuoto in piscina alla ginnastica in palestra).

§ Sottoporre regolarmente il bambino a visite pediatriche di controllo.

www.csibologna.it www.azzurra91.it
visita e prenota i tuoi corsi preferiti

la piscina in famiglia dal principiante... alle OLIMPIADI

STADIO C.S.I. nuoto



segreteria

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

I corso 20/9 - 05/12
II corso 06/12 -06/3
III corso 07/3 - 31/5

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

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

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

Lezioni Private

Contattate la segreteria, ampia disponibilità per ogni tipo di esigenza

Nuoto bimbi-ragazzi fino 16 anni 135,00 2 volte , 91,00 1 volta

nuoto adulti 172,00 2 volte , 115,00 1 volta

Ginnastica in acqua 179,00 2 volte, 117,00 1 volta

HYDROGYM a ENTRATE: 11 ingressi 75,00 (studenti 60,00)

SCEGLI LA QUALITA' SENZA SPENDERE DI PIU'

1 OMAGGIO A TUTTI GLI ISCRITTI

**CUFFIE
OCCHIALINI
SACCA TECNICA
MAXI TELO SPUGNA**

**PER ISCRIZIONI STAGIONALI
KIT COMPLETO IN OMAGGIO**



swim & smile

**SCONTI
PER FAMIGLIE
E STUDENTI**

novità: ogni iscritto riceverà al momento dell'iscrizione una tessera per svolgere lezioni di recupero. I recuperi potranno essere effettuati esclusivamente nei giorni e negli orari indicati dalla segreteria.

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) |

| 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



dal principiante... alle OLIMPIADI

Nuotare e' arte, nuotare e' divertimento, nuotare e' confrontarsi con se' stessi

VIENI ANCHE TU NELLA NOSTRA SQUADRA, I GRUPPI DI AVVIAMENTO ALL'AGONISTICA DELLE PISCINE TANARI E STADIO TI STANNO ASPETTANDO

Infoline: Stadio 051-6152650, Tanari 051-6238811



**16 ORI
6 ARGENTI
2 BRONZI**

**CAMPIONATI
ITALIANI
ASSOLUTI**

IL RE DEL DORSO

MIRCO DI TORA

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](mailto:stadio.csi@libero.it)

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

VALIDI COME CREDITI FORMATIVI

RICONOSCIUTI IN TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE

TANARI

ADULTI • HYDROGYM



NUOTO a colazione

| | |
|-----------|-----------|
| Lunedì | 6.30-8.15 |
| Martedì | 6.30-8.15 |
| Mercoledì | 6.30-8.15 |
| Giovedì | 6.30-8.15 |
| Venerdì | 6.30-8.15 |

Inizia la tua giornata con una nuotata.
Vieni in piscina prima di andare in ufficio.
La piscina che si sveglia per prima in Italia.

NUOTO LIBERO

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Lunedì | 6.30-8.15, 13.00-16.50, 21.00-22.40 |
| Martedì | 6.30-8.15, 15.00-16.50, 21.00-22.40 |
| Mercoledì | 6.30-8.15, 14.10-17.40, 20.10-22.40 |
| Giovedì | 6.30-8.15, 13.00-16.50, 21.00-22.40 |
| Venerdì | 6.30-8.15, 14.10-16.50 |
| Sabato | 10.00-20.10 |
| Domenica | 10.00-14.00 |

Sabato-Domenica mattina

| | | |
|----------|-------------|-----------------------------------|
| Sabato | 9.50-10.20 | Bebè 0-3 anni |
| Sabato | 9.50-10.20 | Bebè 0-3 anni |
| Sabato | 10.20-11.10 | fantanuoto - bambini principianti |
| Sabato | 10.20-11.10 | nuoto bambini medi |
| Sabato | 11.10-12.00 | fantanuoto - bambini principianti |
| Sabato | 11.10-12.00 | nuoto bambini medi |
| Sabato | 12.00-12.50 | bambini principianti - medi |
| Domenica | 10.00-10.50 | fantanuoto - bambini principianti |
| Domenica | 10.00-10.30 | Bebè 0-3 anni |
| Domenica | 10.50-11.40 | fantanuoto - bambini principianti |
| Domenica | 10.50-11.40 | nuoto bambini medi |
| Domenica | 11.40-12.30 | fantanuoto - bambini principianti |

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

BAMBINI

| Nr. | conv. | giorni | orario | CORSO |
|-----|-------|-----------------|-------------|-----------------------------------|
| 61 | C | Mercoledì | 15.10-16.00 | nuoto disabili (convenzione) |
| 63 | C | Mercoledì | 15.10-16.00 | nuoto disabili (convenzione) |
| 14 | | Lunedì/Giovedì | 18.30-19.20 | nuoto adulti principianti |
| 47 | | Martedì/Venerdì | 20.10-21.00 | nuoto adulti principianti |
| 78 | | Mercoledì | 19.20-20.10 | nuoto adulti principianti |
| 79 | | Mercoledì | 20.10-21.00 | nuoto adulti principianti |
| 100 | C | Sabato | 18.30-19.20 | nuoto adulti principianti (conv.) |
| 16 | | Lunedì/Giovedì | 19.20-20.10 | nuoto adulti perfezionamento |
| 19 | | Lunedì/Giovedì | 20.10-21.00 | nuoto adulti perfezionamento |
| 20 | | Lunedì/Giovedì | 20.10-21.00 | nuoto adulti perfezionamento |
| 43 | | Martedì/Venerdì | 19.20-20.10 | nuoto adulti perfezionamento |
| 46 | | Martedì/Venerdì | 20.10-21.00 | nuoto adulti perfezionamento |
| 77 | | Mercoledì | 19.20-20.10 | nuoto adulti perfezionamento |
| 15 | | Lunedì/Giovedì | 18.30-19.20 | ginnastica in acqua |
| 18 | | Lunedì/Giovedì | 19.20-20.10 | ginnastica in acqua |
| 21 | | Lunedì/Giovedì | 20.10-21.00 | ginnastica in acqua |
| 45 | | Martedì/Venerdì | 19.20-20.10 | ginnastica in acqua |
| 48 | | Martedì/Venerdì | 20.10-21.00 | ginnastica in acqua |
| 75 | | Mercoledì | 18.30-19.20 | ginnastica in acqua |
| 76 | | Mercoledì | 19.20-20.10 | ginnastica in acqua |
| 81 | | Mercoledì | 20.10-21.00 | ginnastica in acqua |

| Nr. | conv. | giorni | orario | CORSO |
|-----|-------|-----------------|-------------|---|
| 5 | | Lunedì/Giovedì | 16.00-16.50 | fantanuoto - bambini principianti |
| 9 | | Lunedì/Giovedì | 16.50-17.40 | fantanuoto - bambini principianti |
| 10 | | Lunedì/Giovedì | 17.40-18.30 | fantanuoto - bambini principianti |
| 13 | | Lunedì/Giovedì | 18.30-19.20 | fantanuoto - bambini principianti |
| 28 | C | Martedì/Venerdì | 15.10-16.00 | fantanuoto - bambini principianti (conv.) |
| 32 | | Martedì/Venerdì | 16.00-16.50 | fantanuoto - bambini principianti |
| 36 | | Martedì/Venerdì | 16.50-17.40 | fantanuoto - bambini principianti |
| 68 | | Mercoledì | 16.50-17.40 | fantanuoto - bambini principianti |
| 72 | | Mercoledì | 17.40-18.30 | fantanuoto - bambini principianti |
| 92 | | Sabato | 16.00-16.50 | fantanuoto - bambini principianti |
| 95 | | Sabato | 16.50-17.40 | fantanuoto - bambini principianti |
| 98 | | Sabato | 17.40-18.30 | fantanuoto - bambini principianti |
| 31 | | Martedì/Venerdì | 16.00-16.50 | nuoto bambini principianti - medi |
| 65 | | Mercoledì | 16.00-16.50 | nuoto bambini principianti - medi |
| 8 | | Lunedì/Giovedì | 16.50-17.40 | nuoto bambini medi |
| 12 | | Lunedì/Giovedì | 17.40-18.30 | nuoto bambini medi |
| 35 | | Martedì/Venerdì | 16.50-17.40 | nuoto bambini medi |
| 37 | | Martedì/Venerdì | 17.40-18.30 | nuoto bambini medi |
| 64 | | Mercoledì | 16.00-16.50 | nuoto bambini medi |
| 67 | | Mercoledì | 16.50-17.40 | nuoto bambini medi |
| 71 | | Mercoledì | 17.40-18.30 | nuoto bambini medi |
| 88 | | Sabato | 15.10-16.00 | nuoto bambini medi |
| 91 | | Sabato | 16.00-16.50 | nuoto bambini medi |
| 94 | | Sabato | 16.50-17.40 | nuoto bambini medi |
| 97 | | Sabato | 17.40-18.30 | nuoto bambini medi |
| 101 | C | Sabato | 18.30-19.20 | nuoto bambini medi (conv.) |
| 2 | C | Lunedì/Giovedì | 15.10-16.00 | nuoto bambini medi - bravi (conv.) |
| 4 | | Lunedì/Giovedì | 16.00-16.50 | nuoto bambini bravi |
| 7 | | Lunedì/Giovedì | 16.50-17.40 | nuoto bambini bravi |
| 11 | | Lunedì/Giovedì | 17.40-18.30 | nuoto bambini bravi |
| 34 | | Martedì/Venerdì | 16.50-17.40 | nuoto bambini bravi |
| 89 | | Sabato | 15.10-16.00 | nuoto bambini bravi |
| 40 | | Martedì/Venerdì | 18.30-19.20 | nuoto ragazzi medi-perfezionamento |
| 17 | | Lunedì/Giovedì | 19.20-20.10 | nuoto ragazzi perfezionamento |
| 44 | | Martedì/Venerdì | 19.20-20.10 | nuoto ragazzi perfezionamento |
| 74 | | Mercoledì | 18.30-19.20 | nuoto ragazzi perfezionamento |

AVVIAMENTO ALL'AGONISTICA

I nostri migliori tecnici ti aspettano per avviare al mondo del nuoto agonistico i Vostri bambini,

martedì/mercoledì/venerdì dalle 17,40 alle 19,30
VIENI A NUOTARE CON GLI ATLETI DELLA NAZIONALE

Corso nuoto bimbi- ragazzi fino 16 anni 136,00 2 volte , 92,00 1 volta

Corso nuoto adulti 173,00 2 volte , 116,00 1 volta

Corso ginnastica in acqua 184,00 2 volte, 121,00 1 volta

NUOTO LIBERO: 11 ingressi 60,00 (studenti 50,00)

HYDROGYM a ENTRATE: 11 ingressi 75,00 (studenti 60,00)

STAGIONALE NUOTO LIBERO: 450,00

STAGIONALE NUOTO LIBERO a COLAZIONE: 370,00

Lezioni Private

| | |
|-----------------|-------------|
| Domenica | 14.30-16.30 |
| Lunedì/Giovedì | 15.10-16.00 |
| Martedì/Venerdì | 15.10-16.00 |

Contattate la segreteria,
ampia disponibilità
per ogni tipo di esigenza

HYDROGYM a entrate

| | |
|---------|-------------|
| Lunedì | 13,20-14,10 |
| Giovedì | 13,20-14,10 |
| Sabato | 12.00-12.50 |

segreteria

dal Lunedì al Venerdì dalle 16.00 alle 20.00

e-mail: tanari.csi@libero.it tel. 051-6238811

www.csibologna.it www.azzurra91.it

visita e prenota il tuo corso