



Centro Sportivo Italiano  
Comitato Provinciale di Bologna



## BOLOGNA CSI

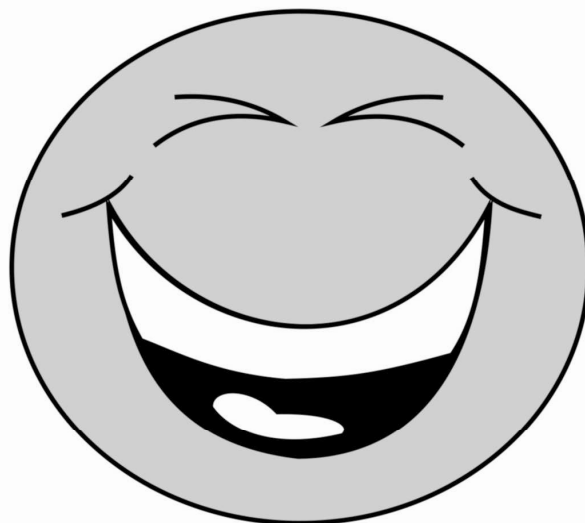
Dal 1946 settimanale d'informazione sportiva  
del Centro Sportivo Italiano  
Comitato Provinciale di Bologna

BOLOGNA CSI ANNO 32 - NR 04 del 31/08/11 - SETTIMANALE NR 07  
Spedizione in abbonamento postale-Art.2 comma 20/c-legge 662/96 filiale di Bologna  
Stampato in proprio - Dir. Resp. Fantini Sergio - Autor. Tribunale Bo, n°. 4885 del 17/03/81

# 29 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 29 agosto. INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 19 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)**

## 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.

## 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 figliuola, 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.

**1 OMAGGIO A  
TUTTI GLI ISCRITTI  
CUFFIE  
OCCHIALINI  
BORSA**

**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](http://www.csibologna.it), [www.azzurra91.it](http://www.azzurra91.it)

e-mail: [info@csibologna.it](mailto:info@csibologna.it)



**swim & smile**

# qualcosa è cambiato...

## Pronti, ai posti, VIAAAAAA !!!!!!!!

Carissime corsiste... Ben ritrovate. Avete trascorso piacevolmente le vacanze, nel caso le abbiate fatte? Che ci siate andate o meno la cosa più importante è che abbiate superato la prova costume. Un anno di duri sforzi in piscina al nostro fianco passati a saltellare, ad andare avanti ed indietro con le braccia, ad alzare bene le ginocchia, speriamo che siano serviti al vostro scopo... Nel caso, del tutto remoto, che ci sia ancora qualcosa da "limare" eccoci qua pronti con una valanga di nuove proposte dedicate a tutte voi... Eccone qua un assaggio:

### Acquafin

Questa disciplina rappresenta l'evoluzione dell'acquagym. Gli esercizi che si eseguono sono simili, la differenza sta nella resistenza offerta. L'acquafin è praticata con dei supporti applicabili alle caviglie e ai polsi che presentano delle alette laterali e vengono usati per aumentare l'intensità di lavoro. In pratica, ogni volta che si muove la gamba o il braccio, la quantità di acqua spostata è maggiore e di conseguenza, il movimento diventa più duro. Applicati alle gambe, sono utili per incrementare la forza di quadricipiti (con movimenti delle gambe in avanti), della parte posteriore delle cosce (con movimenti indietro della gamba), adduttori e abduttori (con movimenti laterali). Applicati ai polsi, permettono di potenziare spalle (con movimenti laterali delle braccia), bicipiti (tramite la flessione dell'avambraccio sul braccio), del petto (con l'apertura e la chiusura delle braccia distese davanti al corpo).

### Acquawalking

Si tratta sostanzialmente di una camminata in acqua. La sua utilità è indiscussa per rendere le gambe e le caviglie più sottili e toniche. Aiuta a rassodare anche i glutei e svolge un'ottima azione antigonfiore sulla parte inferiore del corpo. Per questi motivi, è particolarmente apprezzato dalle donne, in particolar modo quelle in stato interessante. Al movimento delle gambe è possibile abbinare anche quello delle braccia al fine di completare il lavoro su tutto il corpo. Per incrementare lo sforzo sulla parte superiore del corpo, ci si può avvalere di piccoli manubri tenuti tra le mani. Il tutto accompagnato da musica che è sempre importante per rendere i movimenti ritmici e l'attività più coinvolgente.

### Acquakickboxing

La pratica del kickboxing in acqua richiede una attrezzatura simile a quella usata all'asciutto. Anche i movimenti sono simili, eccetto il fatto che sono rallentati e pesanti a causa della maggiore resistenza offerta dall'elemento acquatico. Il lavoro di calci e pugni in acqua è più pesante dal punto di vista muscolare ma meno intenso dal punto di vista dinamico.

### Acquarap

È un tipo di attività acquatica eseguita con l'ausilio di elastici. Gli stessi si possono mettere sia sulle caviglie per allenare le gambe che sui polsi per tonificare le braccia e tutti i muscoli del busto. La particolarità di questa attività è che sfrutta il principio dell'allenamento isometrico, mantenere la posizione statica per un tempo prefissato (2-4 minuti), ripetendo la posizione statica anche più volte (al fine di eseguire più serie allenanti). Questo tipo di esercizio, oltre che per rassodare e aumentare la forza muscolare, è molto adatto anche per riabilitare gli arti dopo un infortunio poiché il carico articolare è in pratica nullo.

### Acquatrainig

Questo tipo di allenamento è eseguito in galleggiamento in una piscina senza toccare il fondo. Come aiuto per mantenersi a galla, si usano delle speciali cinture. I movimenti eseguiti vanno dalla camminata alla pedalata. Il ritmo di lavoro viene continuamente variato per consentire di "spalmare" lo sforzo sull'intera lezione. Ogni tanto, il lavoro in galleggiamento è interrotto per fare posto a esercizi statici, da praticare attaccati al bordo della piscina.

*Vi è venuto il fiatone solo a leggerle ???*

**Non preoccupatevi!!!! I nostri istruttori sono già pronti per farvi tornare in forma.**

**Apriremo le iscrizioni presso la piscina Tanari già dal 29 di Agosto per iniziare i corsi il 19 di Settembre. In segreteria vi aspettano le nuove sorprese della stagione 2011/2012. Borse, cuffie e occhialini sono solo alcuni dei nuovi gadget che abbiamo preparato per voi...**

**VI ASPETTIAMO....**

**PRE-APERTURA  
NUOTO LIBERO  
dal 12 al 16 settembre  
dalle 18.00 alle 21.00  
vieni con tutta  
la famiglia**

## GRUPPO MASTER

**un'occasione imperdibile,**

**unisciti al nuovo gruppo master di Azzurra 91.**

**Allenamenti al Lunedì e Giovedì**

**dalle 21.00 alle 22.40.**

**Troverai un trainer preparato e coinvolgente  
che riuscirà a farti migliorare tecnicamente e  
progredire negli allenamenti.**

**NUOTARE E' DIVERTIMENTO!**

**QUOTA ANNUA DI 475,00 euro comprensiva di KIT  
Azzurra 91 (Cuffia, occhialini, Borsa) + 11 ingressi  
nuoto libero**

**PROVA GRATUITAMENTE UN ALLENAMENTO**

## Rieducazione Funzionale in Acqua

Attività che si svolge in piscina in acqua a temperatura non inferiore a 30°.

E' presente un rieducatore funzionale, laureato in scienze motorie, che indica gli esercizi da svolgere, in alcuni momenti fuori dall'acqua, in altri all'interno della vasca, a seconda della tipologia di lavoro proposto o in caso di necessità. La seduta viene svolta con supervisione individuale da parte del rieducatore, per una durata di circa 75 minuti.

La rieducazione funzionale è l'iter guidato al conseguimento della riabilitazione motoria, l'obbiettivo sarà quello di raggiungere il massimo recupero funzionale possibile al fine di ristabilire la completa normalità motoria antecedente un infortunio sportivo e non. Può essere indicato per qualsiasi problematica a livello articolare e muscolare, in modo particolare in seguito a interventi chirurgici, riguardanti arti superiori, inferiori e rachide in toto.

La differenza, in questo tipo di attività, è rappresentata dalla presenza dell'acqua che facilita il recupero funzionale, riducendo l'affaticamento e il dolore. Il peso del corpo è parzialmente annullato, quindi si possono eseguire esercizi con uno sforzo notevolmente ridotto rispetto agli stessi esercizi eseguiti a secco.

L'acqua calda favorisce il rilassamento muscolare l'effetto della viscosità inoltre, influisce sulla resistenza opposta dall'acqua ai movimenti. Durante l'esecuzione di un movimento, quindi, il corpo riceve una resistenza proporzionale all'accelerazione con la quale si muove.



**TYR**  
Always in front.



## APERTURA ISCRIZIONI

**29 AGOSTO**

**I corso 19/9 - 04/12**

**II corso 05/12 - 04/3**

**III corso 05/3 - 31/5**

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

[www.csibologna.it](http://www.csibologna.it) visita e prenota i tuoi corsi preferiti

### Lezioni Private

Contattate la segreteria, ampia  
disponibilità per ogni tipo di esigenza

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

**Nuoto bimbi-ragazzi** fino 16 anni **137,00** 2 volte, **92,00** 1 volta

**Nuoto adulti** **174,00** 2 volte, **116,00** 1 volta

**Ginnastica in acqua** **179,00** 2 volte, **118,00** 1 volta  
**HYDROGYM a ENTRATE:** 11 ingressi 75,00 (studenti 60,00)

**SCEGLI LA QUALITÀ SENZA SPENDERE DI PIÙ**

1 OMAGGIO A TUTTI GLI ISCRITTI



**CUFFIE**  
**OCCHIALINI**  
**BORSA**

**SCONTI**  
**PER FAMIGLIE**  
**E STUDENTI**

*swim & smile*

# STADIO

segreteria  
dal lunedì al venerdì  
dalle 15.45 alle 19.45  
mail: [stadio.csi@libero.it](mailto:stadio.csi@libero.it)  
tel. 051-6152650

N°	GIORNI	conv	ORARIO	VASCA	TIPO
43	Mercoledì/Sabato		19.30-20.20	grande	Adulti principianti terrore
12	Lunedì/Giovedì		19.30-20.20	grande	Adulti principianti
21	Martedì/Venerdì		18.40-19.30	grande	Adulti principianti
46	Sabato	C	17.00-17.50	grande	Adulti principianti / perfezionamento (conv.)
2	Lunedì/Giovedì	C	15.20-16.10	grande	Adulti perfezionamento (convenzione)
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
31	Mercoledì		17.00-17.50	grande	Adulti perfezionamento
35	Mercoledì	C	15.20-16.10	grande	Adulti perfezionamento (convenzione)
40	Mercoledì/Sabato		18.40-19.30	grande	Adulti perfezionamento
42	Mercoledì/Sabato		19.30-20.20	grande	Adulti perfezionamento
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)
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)
30	Mercoledì	C	16.10-17.00	piccola	Diversamente abili (convenzione)
N°	GIORNI	conv	ORARIO	VASCA	TIPO
28	Mercoledì	C	15.20-16.10	piccola	Fantanuoto (convenzione)
32	Mercoledì		17.00-17.50	piccola	Fantanuoto
34	Mercoledì		17.50-18.40	piccola	Fantanuoto
3	Lunedì/Giovedì		16.10-17.00	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
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
44	Sabato	C	15.20-16.10	grande	Fantanuoto / Bambini principianti (conv.)
45	Sabato	C	16.10-17.00	grande	Fantanuoto / Bambini principianti (conv.)
15	Venerdì		16.10-17.00	grande	bambini principianti
36	Mercoledì		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
13	Venerdì	C	15.20-16.10	grande	Bambini medi-bravi (convenzione)
33	Mercoledì		17.50-18.40	grande	Bambini medi-bravi
41	Mercoledì/Sabato		18.40-19.30	grande	Bambini 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
16	Martedì/Venerdì		16.10-17.00	grande	Ragazzi medi-bravi
22	Martedì/Venerdì		18.40-19.30	grande	Ragazzi medi-bravi

## ADULTI HYDROGYM

## BAMBINI

## ADULTI • HYDROGYM

Nr.	conv.	giorni	orario	CORSO
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 medi
20		Lunedì/Giovedì	20.10-21.00	nuoto adulti perfezionamento
16		Lunedì/Giovedì	19.20-20.10	nuoto adulti perfezionamento
19		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
23		Lunedì/Giovedì	21.00-21.50	MASTER
26		Lunedì/Giovedì	21.50-22.40	MASTER
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
28	C	Martedì	15.10-16.00	nuoto disabili (conv.)
61 bis		Mercoledì	15.10-16.00	nuoto disabili (conv.)
61		Mercoledì	15.10-16.00	RIABILITAZIONE IN ACQUA
64		Mercoledì	16.00-16.50	RIABILITAZIONE IN ACQUA

## APERTURA ISCRIZIONI 29 AGOSTO

- I corso 19/9-04/12**
- II corso 05/12-04/3**
- III corso 05/3-31/5**

**Corso nuoto bimbi- ragazzi fino 16 anni 140,00 2 volte , 95,00 1 volta**

**Corso nuoto adulti 179,00 2 volte , 119,00 1 volta**

**Corso ginnastica in acqua 189,00 2 volte, 125,00 1 volta**

**NUOTO LIBERO: 11 ingressi 63,00 (studenti 53,00)**

**HYDROGYM a ENTRATE: 11 ingressi 77,00 (studenti 62,00)**

**TESSERAMENTO: 12.00 adulti, 10.00 bambini**

### 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

### segreteria

**dal Lunedì al Venerdì dalle 16.00 alle 20.00**

**e-mail: [tanari.csi@libero.it](mailto:tanari.csi@libero.it)  
tel. 051-6238811**

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

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
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
28 bis	C	Venerdì	15.10-16.00	nuoto bambini principianti (conv.)
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
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
29	C	Martedì/Venerdì	15.10-16.00	nuoto bambini bravi
34		Martedì/Venerdì	16.50-17.40	nuoto bambini bravi
89		Sabato	15.10-16.00	nuoto bambini bravi
14		Lunedì/Giovedì	18.30-19.20	nuoto ragazzi medi
40		Martedì/Venerdì	18.30-19.20	nuoto ragazzi medi-perfezionamento
74		Mercoledì	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

## BAMBINI

## AVVIAMENTO ALL'AGONISTICA

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

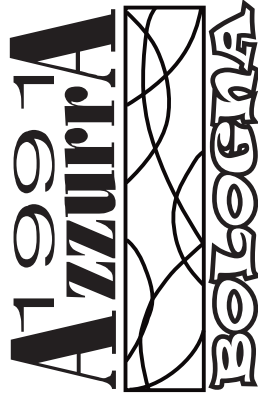
**martedì/mercoledì/venerdì dalle 17,40 alle 19,30**

**VIENI A NUOTARE CON GLI ATLETI DELLA NAZIONALE**

LA PISCINA IN FAMIGLIA DAL PRINCIPIANTE... ALLE OLIMPIADI



# TANARI



segreteria

dal Lunedì al Venerdì dalle 16.00 alle 20.00

e-mail: [tanari.csi@libero.it](mailto:tanari.csi@libero.it) tel. 051-6238811

## NUOTO LIBERO

Lunedì	6.30-8.15, 13.00-16.50, 21.00-22.40
Martedì	14.10-16.50, 21.00-22.40
Mercoledì	6.30-8.15, 14.10-17.40, 20.10-22.40
Giovedì	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	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

## 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.

## HYDROGYM a entrate

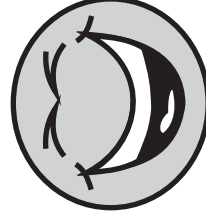
Lunedì	13,20-14,10
Giovedì	13,20-14,10
Sabato	12.00-12.50

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

SCEGLI LA QUALITÀ SENZA SPENDERE DI PIÙ

# SGONTI PER FAMIGLIE E STUDENTI

# 1 OMAGGIO A TUTTI GLI ISCRITTI



swim & smile

# CUFFIE OCCHIALINI BORSA

[www.csi Bologna.it](http://www.csi Bologna.it)

[www.azzurra91.it](http://www.azzurra91.it) - visita e prenota il tuo corso

**1991-2011**  
**20 anni di successi**

**48 ORI**    **CAMPIONATI**  
**52 ARGENTI**    **ITALIANI**  
**39 BRONZI**    **ASSOLUTI**



**1 OLIMPIADE**  
**8 MONDIALI**  
**14 EUROPEI**

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

Proprio in questi giorni alcuni componenti della nostra squadra stanno partendo per la Cina per partecipare ai mondiali di Shanghai con la nazionale italiana e altri stanno rifinando la preparazione per le Universiadi di Shenzhen - sempre in Cina - di metà agosto, manifestazione per la quale è stato convocato anche il nostro capo allenatore Fabrizio Bastelli.

Ma quanto è vicina questa Cina per Azzurra...!

Alcuni anni fa in pochi credevano che la nostra squadra potesse raggiungere questi livelli e soprattutto che potesse consolidarsi negli anni come una delle prime società italiane in fatto di risultati e di costanza di rendimento.

E invece ci siamo riusciti. E il merito è dei nostri fantastici ragazzi e dei nostri allenatori.

Noi Dirigenti non possiamo che ringraziare per l'impegno che i ragazzi insieme alle famiglie hanno dedicato giorno dopo giorno all'attività agonistica e vogliamo cogliere questa occasione per augurarVi una buona estate.

Vi aspettiamo a settembre per un nuovo capitolo di questa splendida avventura, nella certezza che - a vent'anni esatti dalla "nascita" - questa squadra, soprattutto grazie a Voi, è pronta per crescere e migliorare ancora.

Un caro saluto

**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**

# **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**