

TANARI

ADULTI + HYDROGYM

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



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.

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

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

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

BAMBINI

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

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

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

la piscina in famiglia dal principiante... alle OLIMPIADI

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 PRINCIPANTI

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.

BIMBIMEDI "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 "SOQUALI"

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 Fantanuto, stanno raggiungendo importanti traguardi in gare nazionali e internazionali con i colori di AZZURRA 1991 e della Nazionale Italiana.

ADULTI PRINCIPANTI

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 di 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.

C.S.I. nuoto



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

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

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

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

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.

TYR
Always in front.