

STAGIONE NATATORIA 2020 - 2021

La nostra operatività è focalizzata sull'organizzazione di attività sportive dilettantistiche attraverso la diffusione e la pratica delle discipline legate al mondo dell'acquaticità: nuoto per bambini ed adulti, ginnastica in acqua, attività per anziani, attività neonatale, avviamento alla pallanuoto e al nuoto per salvamento.

Sensibili e attenti alle capacità e ai tempi di apprendimento di ogni singolo tesserato, tutte le nostre attività sono guidate da istruttori in possesso di regolare brevetto e appositamente formati, coordinati da responsabili qualificati FIN.

Gli anni di esperienza nella didattica e promozione delle attività acquatiche ci permettono di identificare con attenzione le attività che possono essere proposte all'interno nelle piscine Comunali di Reggio Emilia.

Volontà' Esperienza
Entusiasmo Socializzazione
Impegno Empatia
Professionalità' Educazione
Passione Integrazione
Benessere Solidarietà'
Divertimento Sicurezza
Consapevolezza Formazione

FINO AL PERMANERE DELLE LIMITAZIONI COVID, SECONDO I PROTOCOLLI REGIONALI, LA CAPIENZA DELLE VASCHE E' RIDOTTA.

Alle condizioni attuali non possiamo garantire a tutti il posto nello stesso corso frequentato la scorsa stagione

CHIEDIAMO A TUTTI GLI ISCRITTI DI PRENDERE VISIONE DEI
REGOLAMENTI PRESENTI NEGLI IMPIANTI:

mantenere la distanza interpersonale di 1 metro e
utilizzare la mascherina

**CON LA COLLABORAZIONE DI TUTTI POTREMO TORNARE
A NUOTARE IN SICUREZZA**

1° CORSO

dal 14 settembre 2020 al 31 gennaio 2021

PRELAZIONI: dal 24 agosto al 4 settembre 2020

NUOVE ISCRIZIONI: dal 5 settembre 2020

ESCLUSIVAMENTE PRESSO LA SEDE DI VIA AGOSTI n.6

2° CORSO

dal 1 febbraio al 5 giugno 2021

PRELAZIONI: dal 11 al 23 gennaio 2021

NUOVE ISCRIZIONI: dal 25 gennaio 2021

PRESENTA UN AMICO:

se ci presenti un amico e se lui si iscrive ad una delle nostre attività, per te è prevista una riduzione della quota sul corso successivo (promozione valida **SOLO** se l'amico è un nuovo tesserato).



PROMOZIONE FAMIGLIA:

Per bambini e genitori che si iscrivono ai nostri corsi è prevista una riduzione sulla quota di iscrizione.

**INVITIAMO TUTTI I TESSERATI A CONSULTARE IL NOSTRO SITO www.csinuoto.it
PER PRENDERE VISIONE DEL NOSTRO REGOLAMENTO.**

L'iscrizione all'associazione presuppone l'accettazione di quanto in esso contenuto.

TUTTE LE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI TESSERATI

Lo statuto e l'atto costitutivo dell'Associazione sono consultabili sul sito www.csinuoto.it



PRIME BOLLE acquaticità neonatale da 3 a 36 mesi

Piscina De Sanctis - Via Gattalupa

L'attività prevede un percorso graduale di scoperta e familiarità con l'elemento acqua e in cui i bambini potranno vivere un'esperienza ricca di stimoli insieme a mamma e papà. Il corso prevede la partecipazione attiva dei genitori che entreranno in acqua con il proprio bambino.

Martedì	13,10 - 14,00	
Sabato	9,00 - 9,50	9,50 - 10,40

BENESSERE SENIOR

Piscina De Sanctis - Via Gattalupa

Obiettivo primario di questa attività è quella di offrire ai partecipanti un momento di benessere e socializzazione.



GINNASTICA DOLCE

Questo corso, adatto anche a chi non sa nuotare, aiuta a riscoprire la funzionalità del corpo ed il piacere del movimento; rappresenta un'ottima ginnastica preventiva e un diverso approccio al benessere psicofisico.

Martedì	9,00 - 9,50	Venerdì	9,00 - 9,50
----------------	-------------	----------------	-------------

NUOTO

Il corso è dedicato all'apprendimento e/o perfezionamento delle nuotate di base: stile libero, dorso e rana, in un contesto tranquillo e in cui la nostra attenzione è focalizzata al raggiungimento di una buona autonomia in acqua.

Martedì	9,50 - 10,40	Venerdì	9,50 - 10,40
----------------	--------------	----------------	--------------

OBBLIGO DEL CERTIFICATO MEDICO



Per partecipare ai corsi è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico o copia del libretto verde dello sportivo.

Sul nostro sito www.csinuoto.it nella sezione "certificato medico" trovate le indicazioni necessarie.

**Chi sarà sprovvisto di certificato medico
NON potrà accedere in vasca**



Il nuoto è uno sport ad alto livello educativo e formativo che sviluppa nel bambino e nel ragazzo autostima, socializzazione e capacità di superare difficoltà, oltre ad accrescere notevolmente le loro capacità motorie

SCUOLA NUOTO da 3 a 7 anni

Piscina De Sanctis - Via Gattalupa

L'ambientamento in acqua è certamente la fase più delicata per un bambino che si avvicina per la prima volta all'acqua. Attraverso giochi e percorsi i bambini si immergono in una dimensione di fantasia, che gli permette di affrontare in modo naturale il percorso didattico. La nostra attività prevede la divisione dei bambini in 4 livelli: si svilupperà un percorso che parte dalla conoscenza dell'acqua fino ad arrivare gradualmente all'apprendimento delle nuotate a stile libero e a dorso.

Martedì	19,00 - 19,50
Giovedì	19,00 - 19,50

SCUOLA NUOTO da 4 a 17 anni

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il nostro corso prevede la divisione in 6 livelli per consentire un corretto intervento didattico: si parte da un'attività a carattere ludico per i bambini più piccoli che affrontano per la prima volta il loro percorso acquatico fino ad arrivare gradualmente a proposte più tecniche che prevedono l'insegnamento e il perfezionamento delle nuotate a stile libero, dorso, rana e delfino, affiancando proposte come tuffi, salvamento o pallanuoto.

Lunedì		15,40 - 16,30	16,30 - 17,20	17,20 - 18,10	18,10 - 19,00
Martedì	14,50 - 15,40		16,30 - 17,20	17,20 - 18,10	18,10 - 19,00
Mercoledì		15,40 - 16,30	16,30 - 17,20	17,20 - 18,10	18,10 - 19,00
Giovedì	14,50 - 15,40	Associazione	16,30 - 17,20	17,20 - 18,10	18,10 - 19,00
Venerdì		15,40 - 16,30	16,30 - 17,20	17,20 - 18,10	18,10 - 19,00
Sabato	9,50 - 10,40	10,40 - 11,30			

TEENSWIM da 13 a 17 anni

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il corso è rivolto ai ragazzi e alla ragazze in età compresa tra i 13 e 17 anni che devono imparare a nuotare. Si vuole proporre un'attività adatta a questo delicato momento dello sviluppo psico-fisico con un approccio tecnico e didattico mirato. I ragazzi avranno la possibilità di fare nuove amicizie e di sviluppare una corretta crescita dell'intero corpo, puntando sulla coordinazione e armonia dei movimenti.

Martedì	16,30 - 17,20
Giovedì	16,30 - 17,20



ATTIVITA' AGONISTICA

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il percorso iniziato nei corsi di scuola nuoto vede la sua naturale prosecuzione nell'attività agonistica: il giovane Atleta troverà nuovi stimoli e si confronterà con se stesso e con gli avversari. I ragazzi si alleneranno da 2 a 4 volte a settimana, a seconda dell'età e del livello.

NEW

Nella stagione 2020-2021 CSI Nuoto Ober Ferrari amplia l'offerta proponendo ai propri tesserati due nuove attività. Gli atleti saranno seguiti da istruttori qualificati.

AVVIAMENTO ALLA PALLANUOTO

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato



Il corso si rivolge a bambine/e a partire DAI 9 ANNI

Iniziamo insieme a conoscere questa disciplina fatta per tutti, dove oltre il nuoto c'è qualcosa in più. Una nuova esperienza per migliorare le proprie capacità natatorie ed apprendere altre nuove, divertendosi e giocando insieme. L'obiettivo è di appassionare i giovani ad uno sport acquatico di squadra sano e formativo e di educarli al rispetto delle regole e della disciplina sportiva.

Martedì	17,20 - 18,10
Giovedì	17,20 - 18,10

Requisito necessario per questo tipo di attività è possedere discrete capacità natatorie.

Associazione Sportiva Dilettantistica

NUOTO PER SALVAMENTO

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato



Il corso si rivolge a ragazzi/e a partire DAI 12 ANNI

Il nuoto per salvamento consiste in diverse simulazioni di soccorso in acqua. Chi possiede una buona tecnica natatoria, un'ottima acquaticità e vuole completare questa preparazione, acquisendo nel proprio bagaglio motorio le tecniche di trasporto del pericolante, può cimentarsi in questa disciplina, propedeutica all'eventuale conseguimento del brevetto da assistente bagnanti all'età di 16 anni.

Martedì	19,50 - 20,40
Giovedì	19,50 - 20,40



SCUOLA NUOTO ADULTI

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

I nostri corsi sono suddivisi in 3 livelli.

Principianti: ambientamento all'acqua e insegnamento delle basi dello stile libero e del dorso

Intermedi: discreta conoscenza dello stile libero e del dorso, insegnamento/perfezionamento della rana

Avanzati: buona conoscenza dello stile libero, del dorso, della rana e basi del delfino, aumento delle distanze e perfezionamento della tecnica

Ti aiuteremo ad individuare il gruppo più adatto alle tue capacità.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	9,00 - 9,50		9,00 - 9,50		
	9,50 - 10,40		9,50 - 10,40		9,50 - 10,40
	13,10 - 14,00		13,10 - 14,00		10,40 - 11,30
14,00 - 14,50		14,00 - 14,50			
	14,50 - 15,40		14,50 - 15,40		
	15,40 - 16,30		15,40 - 16,30		
	16,30 - 17,20		16,30 - 17,20		
	17,20 - 18,10		17,20 - 18,10		
	18,10 - 19,00		18,10 - 19,00		
19,00 - 19,50	19,00 - 19,50	19,00 - 19,50	19,00 - 19,50	19,00 - 19,50	
	19,50 - 20,40		19,50 - 20,40		
20,40 - 21,30	20,40 - 21,30	20,40 - 21,30	20,40 - 21,30		
21,30 - 22,20		21,30 - 22,20			

ATTIVITA' MASTER - Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il gruppo Master nasce principalmente come proposta aggiuntiva all'attività dei corsi avanzati adulti e non, come in molti casi, dalla prosecuzione dell'attività agonistica. Gli allenamenti, intensi e strutturati, sono finalizzati a massimizzare la prestazione atletica e non solo ad affinare e perfezionare la tecnica. L'intensità, la durata e la frequenza degli allenamenti sono variabili in base alle proprie caratteristiche e allo stato di forma fisica. Lo spirito di squadra che deve nascere e caratterizzare questa attività è importante per condividere le fatiche, per moltiplicare le forze e per confrontarsi con altri atleti.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	13,10 - 14,50		13,10 - 14,50		12,20 - 14,00
19,50 - 20,40		19,50 - 20,40		19,50 - 20,40	

NUOTO e ACQUAGYM PER I GENITORI

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Durante i turni della scuola nuoto, i genitori o accompagnatori dei bambini, possono approfittare di un momento di sport e benessere praticando il nuoto o l'acquagym nelle corsie riservate agli adulti e seguiti da un nostro istruttore. Condividere il nuoto con i propri bambini favorisce il loro incoraggiamento fornendo motivazione e fiducia.

ACQUAGYM

E' un'attività adatta anche a coloro che non sanno nuotare e che cercano un miglioramento del proprio stile di vita volto al benessere psicofisico. Ha come obiettivo la tonificazione generale del corpo in modo uniforme, andando ad agire su tutti i distretti muscolari. Migliora la funzionalità cardiaca e respiratoria; sfruttando la pressione dell'acqua sono stimolate sia la circolazione che la microcircolazione con un vero e proprio massaggio drenante; si bruciano calorie e si contrasta la cellulite.



Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Piscina De Sanctis - Via Gattalupa

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
	10,40 - 11,30		10,40 - 11,30	12,20 - 13,10
	14,00 - 14,50		14,00 - 14,50	
	14,50 - 15,40		14,50 - 15,40	
	17,20 - 18,10		17,20 - 18,10	
19,00 - 19,50		19,00 - 19,50		
	19,50 - 20,40 G.A.G.		19,50 - 20,40 G.A.G.	

Martedì	Giovedì
19,50 - 20,40	19,50 - 20,40

NEW

G.A.G. GambeAddominaliGlutei

Attività che mira a migliorare e rassodare la parte inferiore del corpo, tonifica la muscolatura degli addominali, delle gambe e dei glutei, oltre a migliorare anche la resistenza muscolare, le capacità cardiache e quelle respiratorie.



"LABORATORIO ACQUATICO"

Progetto di acquaticità per bambini e bambine delle scuole dell'infanzia ed elementari

La nostra Associazione organizza "IL LABORATORIO ACQUATICO", progetto appositamente studiato per offrire ai bambini e alle bambine la possibilità di sperimentare e condividere un'esperienza in piscina con i propri compagni. Se sei una maestra o se vuoi proporre l'attività alla scuola del tuo bambino/bambina puoi chiedere in segreteria.



C.S.I. NUOTO OBER FERRARI

Associazione Sportiva Dilettantistica

ORARI DI SEGRETERIA

SEDE Associazione - Via Vasco Agosti n. 6 - RE

dal 24 agosto al 12 settembre 2020

Mattino: dal LUNEDI' al SABATO dalle 9,00 alle 12,30
Pomeriggio: dal LUNEDI' al VENERDI' dalle 15,00 alle 19,00

dal 14 settembre 2020 al 12 giugno 2021

LUNEDI' e VENERDI' dalle 9,00 alle 12,30
MARTEDI' e GIOVEDI' dalle 11,00 alle 12,30
MERCOLEDI' chiuso

CONTATTI

TELEFONO sede 0522 517122

CELLULARE 339 3159579 pomeriggio

mail segreteria: csinuoto@csinuoto.it

Sito internet: www.csinuoto.it