



**STAGIONE 2023-2024**

# IL NUOTO

*per bambini e adulti*  
**A REGGIO EMILIA**



3393159579

[www.csinuoto.it](http://www.csinuoto.it)

[csinuoto@csinuoto.it](mailto:csinuoto@csinuoto.it)



[csinuotoober](https://www.instagram.com/csинуotoober)



Csi Nuoto Ober Ferrari



# CHI SIAMO

La nostra sede operativa è a Reggio Emilia in Via V. Agosti 6, siamo presenti sul territorio Reggiano dal 1998 e, **affiliati al CSI, promuoviamo le discipline natatorie.**

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 riconosciuto CONI e appositamente formati e coordinati da un Direttore Sportivo e un Coordinatore Scuola Nuoto con titolo federale FIN.

Dalla stagione 2020-2021 **siamo Scuola Nuoto Federale** su licenza FIN avendo dimostrato di possedere tutti i requisiti tecnici necessari.

## I nostri corsi:

SCUOLA NUOTO BAMBINI E RAGAZZI DA 3 A 17 ANNI  
ACQUATICITA' NEONATALE DA 3 A 36 MESI  
SCUOLA NUOTO ADULTI  
GINNASTICA DOLCE SENIOR  
NUOTO PER SALVAMENTO  
ACQUAGYM E ACQUAFITNESS  
ATTIVITA' AGONISTICA E MASTER



## La stagione 2023-2024

**1° CORSO** dal 11/09/2023 al 27/01/2024  
iscrizioni dal 26 agosto 2023

**2° CORSO** dal 29/01/2024 al 8/06/2024  
iscrizioni dal 8 gennaio 2024



# Scuola Nuoto Bambini e Ragazzi



## da 3 a 17 anni

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

**Il corso prevede la divisione in 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 percorso acquatico, fino ad arrivare gradualmente a proposte più tecniche che prevedono l'insegnamento e il perfezionamento delle nuotate a stile libero, a dorso, rana e delfino, affiancando proposte come tuffi, tecniche di salvamento o pallanuoto.



Lunedì	16,30-17,20	17,20-18,10	18,10-19,00
Martedì	16,30-17,20	17,20-18,10	18,10-19,00
Mercoledì	16,30-17,20	17,20-18,10	
Giovedì	16,30-17,20	17,20-18,10	18,10-19,00
Venerdì	16,30-17,20	17,20-18,10	
Sabato	9,50-10,40	10,40-11,30	11,30-12,20

## TeenSwim da 12 a 17 anni

aderisce al progetto "NuotaRE Sicuri"

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Corso rivolto ai ragazzi e alle ragazze dai 12 ai 17 anni che devono imparare a nuotare.

Si vuole proporre un'attività adatta a questo delicato momento dello sviluppo con un **approccio tecnico e didattico mirato.**

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







# Prime Bolle

## acquaticità neonatale da 3 a 36 mesi

aderisce al progetto "NuotaRE Sicuri"

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il primo contatto del bambino con l'acqua può costituire un'esperienza gioiosa e piacevole, in grado di fargli acquisire familiarità e sicurezza con questo nuovo elemento. Il corso prevede la partecipazione attiva di un genitore e sarete **guidati da un nostro istruttore qualificato che garantirà la sua presenza in acqua per tutta la durata del corso.**

Sabato

11.30-12.20

# Nuoto per Salvamento

## da 12 a 17 anni

aderisce al progetto "NuotaRE Sicuri"

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato



Finalizzato a simulare una situazione più o meno veritiera di salvataggio in acqua. Chi possiede una buona tecnica natatoria può cimentarsi in questa disciplina acquatica, propedeutica all'eventuale conseguimento del brevetto da assistente bagnanti. **Rappresenta una valida e divertente alternativa al corso di nuoto.**

Martedì

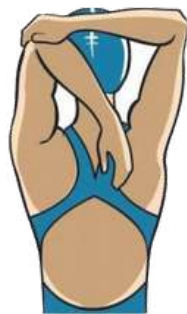
Giovedì

19.50-20.40

# Attività Agonistica Giovanile

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il percorso iniziato nei corsi di 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.



Info: [agonismo@csinuoto.it](mailto:agonismo@csinuoto.it)

I nostri corsi sono suddivisi in 3 livelli:

**PRINCIPIANTI:** ambientamento all'acqua e insegnamento delle nuotate di base a stile libero e a dorso.

**INTERMEDI:** discreta conoscenza dello stile libero e del dorso, perfezionamento della tecnica, insegnamento della nuotata a rana.

**AVANZATI:** buona conoscenza delle nuotate a stile libero, dorso e rana, insegnamento della nuotata a delfino, aumento delle distanze e perfezionamento della tecnica.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	9,00-9,50		9,00-9,50	
	9,50-10,40		9,50-10,40	
	13,10-14,00		13,10-14,00	
14,00-14,50		14,00-14,50		
	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		



**CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO**

## Attività Master

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

Il **gruppo Master** nasce come proposta agonistica per gli adulti che hanno acquisito un buon livello tecnico e che hanno il desiderio di partecipare alle gare.

Gli allenamenti, intensi e strutturati, sono finalizzati a massimizzare la prestazione atletica. L'intensità, la durata e la frequenza degli allenamenti sono variabili.

# Acquagym

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato



E' un'attività adatta anche a chi non sa nuotare, a chi vuole migliorare il proprio stile di vita mantenendo una buona abitudine allo sport e 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. Tutte le lezioni sono accompagnate dalla musica.

Lunedì

19,00-19,50

Martedì

10,40-11,30

14,00-14,50

Mercoledì

19,00-19,50

Giovedì

10,40-11,30

14,00-14,50

Sabato

12,20-13,10

## CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

### Attività senior

aderisce al progetto "NuotaRE Sicuri"

Piscina Ferrari-Ferretti - Via Melato

### 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 l'attenzione è focalizzata al raggiungimento di una buona autonomia in acqua.

Martedì

9,00-9,50

Giovedì

9,00-9,50

### GINNASTICA DOLCE

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. L'attività è accompagnata dalla musica.

Martedì

9,50-10,40

Giovedì

9,50-10,40



# IL SUO CORSO

giorno/i: \_\_\_\_\_ orario: \_\_\_\_\_

vasca: \_\_\_\_\_ istruttore: \_\_\_\_\_

costo: € \_\_\_\_\_ tesseramento € \_\_\_\_\_

## CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

Per partecipare ai corsi è obbligatorio consegnare il certificato medico

- per gli adulti: rilasciato dal medico di base o certificato per attività sportiva NON agonistica
- per i minorenni, a partire dai 6 anni: libretto verde dello sportivo rilasciato dal pediatra

CHI SARA' SPROVVISTO DI CERTIFICATO MEDICO NON POTRA' PARTECIPARE AI CORSI ANCHE SE IN REGOLA CON IL PAGAMENTO DELLA QUOTA

## Corso ISTRUTTORI NUOTO CSI



In collaborazione con il Centro Sportivo Italiano di Reggio Emilia anche per la stagione 2023-2024 verrà organizzato il corso per istruttori nuoto che rilascia una **qualifica riconosciuta CONI**. Se sei appassionato di nuoto e vuoi lavorare in piscina chiamaci per informazioni: Tel. 0522517122 o scrivi a [csinuoto@csinuoto.it](mailto:csinuoto@csinuoto.it)

La partecipazione ai corsi è riservata ai tesserati  
CSI NUOTO Ober Ferrari ASD



Lo Statuto e l'Atto Costitutivo dell'Associazione sono consultabili sul sito [www.csinuoto.it](http://www.csinuoto.it)





# STAGIONE 2023-2024

## Come contattarci:

**LA SEGRETERIA PER LE ISCRIZIONI E' PRESSO LA  
NOSTRA SEDE in Via V. Agosti 6 - RE**

ORARI: lunedì e venerdì 9,00 - 12,30 e 15,00 - 16,30  
martedì e giovedì 11,00 - 12,30  
mercoledì 15,00 - 18,30

telefono: 0522517122 - cell. 3393159579

mail segreteria: [csinuoto@csinuoto.it](mailto:csinuoto@csinuoto.it)

sito internet: [www.csinuoto.it](http://www.csinuoto.it)

Per rimanere sempre aggiornato sulle nostre iniziative e sui nostri corsi seguici su:

Instagram



[csinuotoober](#)

Facebook



[Csi Nuoto Ober Ferrari](#)

