

PISCINE DI **REGGIO EMILIA**

C.S.I. NUOTO OBER FERRARI ASD



STAGIONE

26/27

csinuoto@csinuoto.it



cellulare:
339.31.59.579
0522.51.71.22



csinuoto.it



REGOLAMENTO

STAGIONE SPORTIVA 26-27

Il regolamento completo è consultabile sul sito www.csinuoto.it

ISCRIZIONI

- Per iscriversi ai singoli corsi è necessario versare l'intera quota del corso.
- Non si accettano acconti o prenotazioni non contestuali al pagamento.
- Ad ogni utente verrà rilasciata una **tessera magnetica** (costo € 5,00) **che dovrà essere validata ad ogni lezione** per tutta la durata del corso.

ABBONAMENTI da 8 - 15 - 24 ingressi acquagym/nuoto adulti

- Tutti gli abbonamenti potranno essere utilizzati esclusivamente nei corsi individuati dall'Associazione e che verranno comunicati contestualmente all'acquisto.
- **Gli ingressi dell'abbonamento open andranno utilizzati entro e non oltre il termine della stagione sportiva 2026-2027.**

RECUPERI

- L'Associazione consente di recuperare al massimo 3 lezioni perse durante lo svolgimento del corso. **Tutti i recuperi saranno possibili esclusivamente entro la fine del corso acquistato e previa prenotazione telefonica. I recuperi saranno possibili solo nei corsi in cui abbiamo disponibilità numerica e sono usufruibili solo dal tesserato che è stato assente.**

SOSPENSIONE PER MALATTIE PROLUNGATE

- In caso di impossibilità a continuare il corso per gravi motivi di salute e per minimo 4 settimane consecutive, l'interessato dell'abbonamento o se minore, il genitore, deve darne immediata comunicazione all'Associazione presentando un certificato medico (non saranno considerate valide le autocertificazioni).
- Verrà rilasciato un buono pari al valore delle lezioni perse. Tale buono dovrà essere utilizzato per l'iscrizione ad altro corso, entro e non oltre i 6 mesi dalla data di sospensione del corso.

SOSPENSIONE O RITIRO DAL CORSO

- Non è prevista la sospensione dell'iscrizione o il ritiro dal corso per **NESSUN MOTIVO** se non per gravi e comprovati motivi medici. **In caso di sospensione o ritiro dal corso la quota NON sarà rimborsata.**

ULTERIORI INFORMAZIONI

- Si raccomanda la massima puntualità
- L'accesso agli spogliatoi è consentito solo nei 15 minuti prima della lezione
 - **Per i bambini:** l'accesso alla zona vasca è consentito solo all'inizio del proprio turno di lezione.
 - I minori restano sotto responsabilità dei genitori fino all'orario di inizio lezione e comunque fino a quando l'istruttore assegnato al corso o il coordinatore di vasca, consentono ai bambini l'accesso alla vasca.
 - A fine lezione i bambini verranno riaccompagnati all'ingresso degli spogliatoi e lasciati sotto la responsabilità dei genitori.
- Per i corsi di nuoto della fascia 3-12 anni, l'adulto che ha accompagnato il bambino deve rimanere all'interno della struttura per tutta la durata della lezione
- Ai genitori non è consentito assistere alla lezione sul piano vasca
- Negli spogliatoi e nella zona vasche è obbligatorio calzare ciabatte perfettamente pulite e antiscivolo
- Per tutti i bambini al di sotto dei tre anni e per quelli più grandi che usano il pannolino è obbligatorio il **costumino contenitivo o pannolino adatto alla piscina** che deve essere perfettamente aderente nelle gambe e in vita.
- Prima di entrare in piscina è obbligatoria la doccia e lo sciacquo dei piedi con la soluzione disinfettante. In acqua è **obbligatoria la cuffia** oltre i 3 anni di età.
- **Durante le attività non possono essere effettuate foto o riprese della lezione da parte dei genitori**

CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

1° corso: da Lunedì 7 Settembre
a Mercoledì 23 Dicembre 2026
Iscrizioni : per tutti dal 24 Agosto 2026

2° corso: da Giovedì 7 Gennaio
a Sabato 20 Marzo 2027
Iscrizioni : per tutti dal 9 Dicembre 2026

3° corso: da Lunedì 22 Marzo
a Sabato 5 Giugno 2027
Iscrizioni : per tutti dal 8 Marzo 2027

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

- per iscriverti alle nostre attività devi recarti presso la segreteria di Via Melato 25
- **solo per informazioni:** inviare una mail a csinuoto@csinuoto.it – telefonare ai numeri 0522517122 o 3393159579 anche WhatsApp

PERIODO DI APERTURA

Stagione Sportiva 2026-2027

- Le attività avranno inizio Lunedì 7 Settembre
- Nell'anno sportivo 2026/2027 le attività dell'Associazione saranno sospese:
 - Martedì 24/11/2026
 - Martedì 8/12/2026
 - da Giovedì 24/12/2026 a Mercoledì 6/01/2027
 - Lunedì 29/03/2027
 - Sabato 1/05/2027
 - Mercoledì 2/06/2027

PROMOZIONI STAGIONE SPORTIVA 2026 – 2027

- **Quote ridotte per fratelli e famiglie**
- **Tariffa “SUPERSpeciale”** per il genitore che si iscrive al corso insieme al figlio/a
- **10% a tutti i soci del Circolo Tennis RE**
- **PER ISCRIZIONI ENTRO IL 30 SETTEMBRE:**
 - se acquisti 2 corsi avrai lo sconto del 5%
 - se acquisti 3 corsi avrai lo sconto del 10%

Gli sconti non sono cumulabili

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

Obiettivi dei livelli della scuola nuoto

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
 girini	da 3 a 4 anni senza genitori; acquaticità e tranquillità in acqua, immersione della testa e prime forme di galleggiamento	 polipi	perfezionamento dello stile libero e del dorso, tuffi di testa, staffette e capriole
 ranocchi 1	immersioni, educazione respiratorie, prime forme di galleggiamenti e scivolamenti prono e supini	 barracuda	incremento dei metri nuotati a stile libero e dorso e apprendimento della nuotata a rana
 ranocchi 2	esperienze in acqua alta, battute di gambe e coordinazione grezza braccia/gambe, ricerca della profondità	 delfini	perfezionamento della nuotata a rana e apprendimento della nuotata a delfino, affinamento del gesto tecnico.
 cavallucci	consolidamento coordinazione braccia/gambe nelle nuotate asimmetriche, inserimento respirazione stile, approcci cadute in acqua e tuffi	 squali	allenamento finalizzato all'accrescimento tecnico, esperienze di nuoto per salvamento e nuoto pinnato.

	ORE	15 MT	25 MT	50 MT
LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ	16.30			Barracuda - Delfini
	17.20			Cavallucci - Polipi
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	16.30	Girini - Ranocchi 1 Ranocchi 2	Cavallucci - Polipi	Barracuda
	17.20	Girini - Ranocchi 1 Ranocchi 2	Cavallucci - Polipi	Barracuda - Delfini - Squali
	18.10	Girini - Ranocchi 1 Ranocchi 2	Cavallucci - Polipi	Barracuda - Delfini - Squali
SABATO	9.50	Girini - Ranocchi	Cavallucci - Polipi - Barracuda	
	10.40	Girini - Ranocchi	Cavallucci - Polipi - Barracuda	
	11.30		Cavallucci	Polipi - Barracuda

Lezioni da **50 minuti**

PRIME BOLLE ACQUATICITÀ NEONATALE da 0 a 36 MESI

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.

Giovedì - 18.10 - 19.00 Vasca 15m Melato

Sabato - 11.30 - 12.20 Vasca 15m Melato



CORSI ADULTI



Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

Livello	Obiettivo del corso
principianti	Benessere e autonomia in acqua, educazione respiratoria, galleggiamenti e scivolamenti, nuotate grezze a stile libero e dorso.
intermedi	Perfezionamento delle nuotate a stile libero e a dorso, apprendimento della nuotata a rana, virate.
avanzati	Apprendimento del delfino, perfezionamento tecnico generale e forme elementari di allenamento.

	ORE	25 MT	50 MT
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	14.00		intermedi - avanzati
	19.00		avanzati
	20.40	intermedi - avanzati	
	21.30	principianti - intermedi - triathlon	
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	9.00		intermedi
	9.50		avanzati
	13.10		intermedi - avanzati
	16.30		intermedi - avanzati
	17.20		intermedi - avanzati
	18.10		principianti - intermedi - avanzati
	19.00		intermedi - avanzati
	19.50		intermedi - avanzati
	20.40	principianti - intermedi	avanzati
VENERDÌ	19.00		avanzati
SABATO	10.40		intermedi - avanzati

Lezioni da **50 minuti**

TRIATHLON

avviamento didattico per adulti

è uno sport multidisciplinare individuale di resistenza. Il nuoto è la prima fazione e richiede una buona conoscenza della disciplina. Il corso ha l'obiettivo di apprendere le tecniche natatorie in modo graduale e sicuro.

ATTIVITÀ MASTER

Il gruppo master nasce come proposte 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 massimare la prestazione atletica. L'intensità, la durata e la frequenza degli allenamenti sono variabili.

Informazioni in segreteria

FITNESS

ACQUA E TERRA



Attività accompagnata dalla musica
Non è necessario saper nuotare

ACQUA GYM

serie di esercizi aerobici combinati per mantenersi in buona salute e migliorare la forma fisica, adatta a tutti senza limiti di età

ACQUAFITNESS

attività che coinvolge braccia, gambe e addome, intensa e divertente a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi

ACQUAFITNESS CIRCUIT

vuoi un'esperienza completa e stimolante, allenante ed efficace? Il circuito ti allena utilizzando, nella stessa sessione, differenti attrezzi: step, kick, manubri, cavigliere... è un allenamento ad alta intensità di tipo aerobico, tutto a tempo di musica

ACQUA BIKE CIRCUIT

pedalare con il corpo immerso a ritmo di musica: l'acqua offre resistenza ai movimenti, rendendo l'allenamento efficace per tonificare i muscoli e migliorare la circolazione. Il circuito prevede di associare esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

ACQUA WALKING CIRCUIT

diverse intensità di andature, camminate e corsa allenanti eseguite su tapis roulant associate ed esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, per tonificare gambe e glutei, con benefici cardiovascolari

	ORE	25 MT	50 MT	PISCINA DE SANCTIS Via Gattalupa
LUNEDÌ	18.10		ACQUA BIKE CIRCUIT	
	19.00		ACQUA FITNESS	
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	9.50		ACQUA FITNESS	
	10.40		ACQUA GYM	
	14.00	ACQUA GYM		
	16.30	ACQUA WALKING CIRCUIT		
	19.50	ACQUA WALKING CIRCUIT		ACQUA FITNESS
MERCOLEDÌ	18.10		ACQUA FITNESS CIRCUIT	
	19.00		ACQUA FITNESS	
VENERDÌ	18.10		ACQUA BIKE CIRCUIT	
SABATO	12.20		ACQUA FITNESS	

ALTRE ATTIVITÀ

NUOTO PER SALVAMENTO

Da 13 a 17 anni

Finalizzato a simulare una situazione più o meno veritiera di salvataggio in acqua.

Chi possiede una buona tecnica natatoria (padronanza dei 4 stili) 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 e Giovedì - vasca 25m - 19.50-20.40

Martedì e Giovedì - vasca 50m - 16.30-17.20



ATTIVITÀ AGONISTICA GIOVANILE

CSI NUOTO Ober Ferrari non offre solo una crescita natatoria nei corsi di scuola nuoto ma siamo in grado di offrirvi un percorso che ha come obiettivo la formazione dell'individuo dal punto di vista psicologico, intellettuale, sociale e motorio.

Alleniamo bimbi e ragazzi dai **6 ai 15 anni** e le nostre categorie saranno:

Pre-Leve - Leve - Esordienti A - Esordienti B

Esordienti C - Alto e Medio Livello

Tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di partecipanti



COME CONTATTARCI

La **segreteria** dell'Associazione
è in **Via Melato n. 25 - Reggio
Emilia (di fronte alla piscina)**

- telefono: 0522517122
- cellulare: 3393159579
- mail: csinuoto@csinuoto.it
- sito: www.csinuoto.it
- Instagram / csinuotoober
- Facebook / Csi Nuoto Ober Ferrari



Orari di apertura segreteria

Dal 24 Agosto al 5 Settembre 2026

Lunedì, Mercoledì e Venerdì	dalle 9.00 alle 19.00
Martedì e Giovedì	dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 20.00
Sabato	dalle 9.00 alle 13.00

Dal 7 Settembre 2026 al 5 Giugno 2027

Lunedì e Venerdì	dalle 9.00 alle 14.30 - pomeriggio su appuntamento
Martedì	dalle 11.00 alle 12.30 e dalle 17.00 alle 20.00
Mercoledì	dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 18.30
Giovedì	dalle 11.00 alle 12.30 - pomeriggio su appuntamento
Sabato	dalle 9.30 alle 12.30

Per gli appuntamenti scrivere o telefonare 339.31.59.579

Lo Statuto e l'Atto Costitutivo dell'Associazione sono consultabili
sul sito www.csinuoto.it



Sede Legale: via V. Agosti 6 - RE
Sede Operativa: via M. Melato 25 - RE
Via Agosti, 6
42121 Reggio Emilia
Tel / 0522 517122
Cel / 339 3159579

csinuoto@csinuoto.it
www.csinuoto.it



Csi Nuoto Ober Ferrari



csinuotoober