



SCUOLA NUOTO

2023/2024

BAMBINI E ADULTI



VADEMECUM

ISCRIZIONI • LIVELLI • CALENDARIO
REGOLE DI ACCESSO AL CORSO



WWW.SPORTCENTERPARMA.IT
INFO@SPORTCENTERPARMA.IT

ISCRIZIONI

>> QUANDO?

1° CICLO

PRELAZIONI Dal 29 Maggio al 18 Giugno 2023*

ISCRIZIONI Dal 19 Giugno 2023**

PERIODO ATTIVITÀ Dal 11 Settembre al 23 Dicembre 2023



2° CICLO

PRELAZIONI Dal 20 Novembre al 10 Dicembre 2023*

ISCRIZIONI Dal 11 Dicembre 2023**

PERIODO ATTIVITÀ Dall'8 Gennaio al 23 Marzo 2024



3° CICLO

PRELAZIONI Dal 19 Febbraio al 10 Marzo 2024*

ISCRIZIONI Dall'11 Marzo 2024**

PERIODO ATTIVITÀ Dal 25 Marzo al 15 Giugno 2024



>> COME?

ONLINE IN MENO DI 2 MINUTI!

Dallo **STORE ONLINE** tramite:

- SITO www.sportcenterparma.it
- APP Sport Center Parma



PRIMA DI PROCEDERE RISPONDI...

HAI COMPIUTO 3 ANNI E RAGGIUNTO UN METRO DI ALTEZZA?

SI Non vediamo l'ora di insegnarti a nuotare!

NO Allora cresci un altro pò e ci rivediamo presto!

TU O TU* FIGLI* NON AVETE MAI FREQUENTATO UN CORSO CON NOI?

 Sia da APP sia dal Sito, procedi a fare una nuova registrazione inserendo i tuoi dati o quello di tu* figli* a seconda di chi deve iscriversi al corso di nuoto. Riceverai le credenziali via email!

 Le credenziali sono personali! Per il minore vanno utilizzate le sue e non quelle del genitore o del tutore legale

TU O TU* FIGLI* AVETE FREQUENTATO UN CORSO CON NOI?

 Sia da APP sia dal Sito, usa le tue credenziali o di tu* figli* a seconda di chi deve iscriversi al corso: Login e Password

NON RICORDI LE CREDENZIALI?

 Accedi all'App o al Sito e recupera la password inserendo il Nome Utente (=login) che puoi recuperare nel vecchio contratto oppure prova ad inserire nome.cognome tuo o di tu* figli* a seconda di chi deve iscriversi al corso

TU O TU* FIGLI* NON AVETE MAI FATTO UN CORSO DI NUOTO?

 Se hai tra i 3 e 5 anni sarai inserit* nel 1° livello "Ambientamento"
Se hai dai 5 anni dovrai fare una prova finalizzata ad individuare il livello del corso più adatto

 Per fare le prove scrivi a info@sportcenterparma.it
Le prove si svolgono su prenotazione!

ORA ISCRIVITI ONLINE!

Dallo **STORE ONLINE** tramite:

- SITO www.sportcenterparma.it
- APP Sport Center Parma



» SE SEI UN MINORE SCEGLI TRA...

1° CICLO

(11.09.23 - 23.12.2023)

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì, Sabato

STAGIONALE

(11.09.23 - 15.06.24)

Tra Lunedì e Venerdì oppure Sabato

» SE SEI UN MAGGIORENNE SCEGLI TRA...

1° CICLO

(11.09.23 - 23.12.2023)

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì

STAGIONALE

(11.09.23 - 15.06.24)

Tra Lunedì e Venerdì

RICORDA CHE...

1

L'acquisto di un ciclo dà il diritto di prelazione per il ciclo successivo



Che cos'è la prelazione? Un periodo esclusivo prima delle iscrizioni aperte a tutti che ti dà il diritto di assicurarti il posto, stesso giorno e orario del ciclo precedente

2

I corsi con meno di 3 iscritti potrebbero non essere attivati

3

Non è possibile sospendere o recuperare i periodi di attività come indicato nelle "Condizioni generali di vendita" consultabili sul sito www.sportcenterparma.it

4

L'erogazione delle docce e dei phon sono incluse nella quota che hai pagato ma temporizzate per evitare ogni spreco



È obbligatorio indossare la cuffia accedendo al piano vasca con il costume, l'accappatoio e le ciabatte



L'ingresso ai tornelli di accesso allo spogliatoio può venire 10 minuti prima dell'inizio del corso



L'accesso allo spogliatoio deve avvenire tramite QR Code dell'APP Sport Center Parma oppure tramite il BADGE personale e vitalizio (11€) del minore o dell'adulto che deve fare il corso



Se il minore ha meno di 8 anni compiuti, lo spogliatoio dovrà essere scelto in base al sesso dell'accompagnatore che dovrà essere munito di ciabatte o calzari acquistabili dal distributore dello Sport Center Ercole Negri (1€)

DOPO L'ACQUISTO...

- 1** Sarai contattato dal **CONSULENTE SPORTIVO** per individuare insieme il livello e l'orario del corso nel giorno che hai scelto!
- 2** Riceverai il **CONTRATTO** e la **RICEVUTA**, entro 24 ore, all'indirizzo di posta elettronica che hai lasciato al momento della registrazione del tuo account o di tu* figli* a seconda di chi si è iscritto al corso di nuoto
 **Vuoi detrarre fiscalmente il pagamento del corso di nuoto del minore?** Scrivi a info@sportcenterparma.it richiedendo la ricevuta con i dati del pagante (nome e cognome, codice fiscale)
- 3** Devi inviare il **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO** obbligatorio a partire dai 6 anni



DAI 6 AI 17 ANNI

Il certificato medico non agonistico (LIBRETTO VERDE) è emesso dal pediatra!



Richiedi a info@sportcenterparma.it il modulo per il pediatra

DAI 18 ANNI

Il certificato medico non agonistico **6** è emesso dal medico curante

I LIVELLI DEI BAMBINI

AMBIENTAMENTO **VASCA DIDATTICA 90CM**

1°

Primi approcci con l'acqua e imparano a immergere il capo e galleggiare in maniera prona e supina. I bambini devono aver compiuto 3 anni e aver raggiunto il metro d'altezza.

PRIME PROPULSIONI **VASCA DIDATTICA 90CM**

2°

Sanno già galleggiare ed affinano la battuta di gambe a stile libero e a dorso ed impostazione di suddette nuotate.

STILE E DORSO **VASCA MEDIA ALTA 120CM**

3°

I ragazzi affinano le tecniche riguardanti lo stile libero (crawl) e il dorso. Primi approcci con gambata a rana e stile delfino.

RANA E DELFINO **VASCA GRANDE 190CM**

4°

Miglioramento delle nuotate a stile libero (crawl) e dorso, tecniche di nuotata rana e delfino.

PERFEZIONAMENTO 4 STILI **VASCA GRANDE 190CM**

5°

Si perfeziona la tecnica riguardante le 4 nuotate affinando tuffi dal blocco di partenza e cambi di direzione.

AVANZATI **VASCA GRANDE 190CM**

6°

Miglioramento della condizione aerobica tramite un serie di "allenamenti" e affinamento della tecnica delle nuotate.

I LIVELLI DEGLI ADULTI

PRINCIPIANTI VASCA MEDIA 120CM

1°

Primi approcci con l'acqua, l'adulto imparerà ad immergere il viso e a galleggiare in autonomia. Successivamente verranno inserite le prime forme di propulsioni elementari fino ad arrivare all'impostazione della respirazione nel crawl e della nuotata a dorso.

INTERMEDI VASCA MEDIA 120CM

2°

Prevede l'impostazione e il perfezionamento delle nuotate a dorso e crawl. A seguire verranno insegnate le impostazione delle prime nuotate simmetriche rana e delfino.

AVANZATI VASCA GRANDE 190CM

3°

Prevede la rifinitura delle nuotate dorso e crawl. Inoltre vengono perfezionate le nuotate rana e delfino con esercizi di coordinazione. In ultimo verranno inseriti i tuffi dal blocco e cambi di direzione (virate).

I GIORNI E GLI ORARI



Gli orari indicati sono dell'inizio della lezione che dura 45 minuti

>> BAMBINI <<

1°/2°/3° LIVELLO - VASCA PICCOLA E MEDIA

DA LUNEDÌ A VENERDÌ

 16:00  16:30  16:45  17:15  17:30  18:00
 18:15

SABATO

 09:00  09:15  09:45  10:00  10:30
 10:45  11:15  11:30  12:00  14:30  15:15

4°/5°/6° LIVELLO - VASCA GRANDE

DA LUNEDÌ A VENERDÌ

 16:45  17:15  17:30  18:00  18:15
 18:45  19:00

SABATO

 09:15  10:00  10:45  14:30  15:15

>> ADULTI <<

1°/2° LIVELLO - VASCA MEDIA

 DA LUNEDÌ A VENERDÌ  19:45

3° LIVELLO - VASCA GRANDE

 DA LUNEDÌ A VENERDÌ  19:45

IL CALENDARIO DELLE LEZIONI

«1° CICLO»

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11-set	12-set	13-set	14-set	15-set	16-set
18-set	19-set	20-set	21-set	22-set	23-set
25-set	26-set	27-set	28-set	29-set	30-set
2-ott	3-ott	4-ott	5-ott	6-ott	7-ott
9-ott	10-ott	11-ott	12-ott	13-ott	14-ott
16-ott	17-ott	18-ott	19-ott	20-ott	21-ott
23-ott	24-ott	25-ott	26-ott	27-ott	28-ott
30-ott	31-ott		2-nov	3-nov	4-nov
6-nov	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov
13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov
20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov
27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	1-dic	2-dic
4-dic	5-dic	6-dic	7-dic		9-dic
11-dic	12-dic	13-dic	14-dic	15-dic	16-dic
18-dic	19-dic	20-dic	21-dic	22-dic	23-dic

«2° CICLO»

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8-gen	9-gen	10-gen	11-gen	12-gen	13-gen
15-gen	16-gen	17-gen	18-gen	19-gen	20-gen
22-gen	23-gen	24-gen	25-gen	26-gen	27-gen
29-gen	30-gen	31-gen	1-feb	2-feb	3-feb
5-feb	6-feb	7-feb	8-feb	9-feb	10-feb
12-feb	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb
19-feb	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb
26-feb	27-feb	28-feb	29-feb	1-mar	2-mar
4-mar	5-mar	6-mar	7-mar	8-mar	9-mar
11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar	16-mar
18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	22-mar	23-mar

«3° CICLO»

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
25-mar	26-mar	27-mar	28-mar	29-mar	30-mar
	2-apr	3-apr	4-apr	5-apr	6-apr
8-apr	9-apr	10-apr	11-apr	12-apr	13-apr
15-apr	16-apr	17-apr	18-apr	19-apr	20-apr
22-apr	23-apr	24-apr		26-apr	27-apr
29-apr	30-apr		2-mag	3-mag	4-mag
6-mag	7-mag	8-mag	9-mag	10-mag	11-mag
13-mag	14-mag	15-mag	16-mag	17-mag	18-mag
20-mag	21-mag	22-mag	23-mag	24-mag	25-mag
27-mag	28-mag	29-mag	30-mag	31-mag	1-giu
3-giu	4-giu	5-giu	6-giu	7-giu	8-giu
10-giu	11-giu	12-giu	13-giu	14-giu	15-giu

PREFERISCI VENIRE IN SEDE?

PRENDI UN APPUNTAMENTO!

SALTA LA CODA!

- SITO www.sportcenterparma.it
- APP Sport Center Parma  

Vai alla sezione **APPUNTAMENTI - AGENDA CONSULENTI - TIPOLOGIA DI APPUNTAMENTO - DAL GIORNO - AL GIORNO DALLE ORE ALLE ORE** ti appariranno tutti gli orari a disposizione

Controlla in **PRENOTAZIONI ATTIVE** se la prenotazione del tuo appuntamento è andata a buon fine

Se non riesci a rispettare il tuo appuntamento, cancellati in modo da non occupare un posto!



SPORT CENTER "ERCOLE NEGRI"
via Cardani 19 - 43123 Parma (zona Campus)

Email: info@sportcenterparma.it
Tel. 0521.257040

11