



# SCUOLA NUOTO

# 2025/2026

## ADULTI



# VADEMECUM

 **ISCRIZIONI • LIVELLI • CALENDARIO**  
**REGOLE DI ACCESSO AL CORSO** 



**SPORTCENTER**  
— P A R M A —

**WWW.SPORTCENTERPARMA.IT**  
**INFO@SPORTCENTERPARMA.IT**

# ISCRIZIONI

## >> QUANDO?

### 1° CICLO

**PRELAZIONI** Dal 26 Maggio al 14 Giugno 2025

**ISCRIZIONI** Dal 15 Giugno 2025

**PERIODO ATTIVITÀ** Dall'8 Settembre al 21 Dicembre 2025



### 2° CICLO

**PRELAZIONI** Dal 17 Novembre al 7 Dicembre 2025

**ISCRIZIONI** Dall'8 Dicembre 2025

**PERIODO ATTIVITÀ** Dal 7 Gennaio al 22 Marzo 2026



### 3° CICLO

**PRELAZIONI** Dal 16 Febbraio all'8 Marzo 2026

**ISCRIZIONI** Dal 9 Marzo 2026

**PERIODO ATTIVITÀ** Dal 23 Marzo al 14 Giugno 2026



## >> COME?

ONLINE IN MENO DI 2 MINUTI!

Dallo **STORE ONLINE** tramite:

- SITO [www.sportcenterparma.it](http://www.sportcenterparma.it)
- APP Sport Center Parma



# PRIMA DI PROCEDERE RISPONDI...

## NON HAI MAI FREQUENTATO UN CORSO CON NOI?



Sia da APP sia dal Sito, procedi a fare una nuova registrazione inserendo i tuoi dati. Riceverai le credenziali via email!



Le credenziali sono personali! Devi utilizzare sempre le tue

## HAI FREQUENTATO UN CORSO CON NOI?



Sia da APP sia dal Sito, usa le tue credenziali: 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 il tuo nome.cognome

# ORA ISCRIVITI ONLINE!

Dallo **STORE ONLINE** tramite:

● SITO [www.sportcenterparma.it](http://www.sportcenterparma.it)

● APP Sport Center Parma



**>> PUOI SCEGLIERE TRA...**

## **1° CICLO**

**(08.09.25 - 21.12.25)**

**Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì, Domenica**

## **STAGIONALE**

**(08.09.25 - 14.06.2026)**

**Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì, Domenica**

**SE VUOI FREQUENTARE PIÙ DI UN GIORNO A SETTIMANA  
ACQUISTA DUE GIORNI DIFFERENTI!**

# 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, ottenere rimborsi o recuperare i periodi di attività, come indicato nelle "Condizioni generali di vendita" consultabili sul sito [www.sportcenterparma.it](http://www.sportcenterparma.it)

4

L'erogazione delle docce e dei phon è inclusa nella quota che hai pagato, ma temporizzata al fine di 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 avvenire 10 minuti prima dell'inizio del corso



L'uscita dai tornelli deve avvenire entro 40 minuti dall'orario del termine del corso



L'accesso allo spogliatoio deve avvenire tramite QR Code dell'APP Sport Center Parma oppure tramite il BADGE personale intestato all'iscritto e vitalizio della persona che deve fare il corso. In caso di dimenticanza, rivolgersi ai consulenti.

# 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
- 3** Ricordati di inviare il **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO** obbligatorio. Va bene anche il certificato medico agonistico in corso di validità



**DAI 18 ANNI IN POI**

Il certificato medico non agonistico è emesso dal medico curante.

# I LIVELLI DEGLI ADULTI

## **1° PRINCIPIANTI VASCA MEDIA 120CM**

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.

## **2° INTERMEDI VASCA MEDIA 120CM**

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

## **3° AVANZATI VASCA GRANDE 190CM**

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 ed cambi di direzione (virate).

# I GIORNI E GLI ORARI



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

## 1°/2° LIVELLO - VASCA MEDIA

 **LUNEDÌ** ⌚ 11:15  **MARTEDÌ** ⌚ 08:00

 **DA LUNEDÌ A VENERDÌ** ⌚ 19:45

## 3° LIVELLO - VASCA GRANDE

 **MERCOLEDÌ** ⌚ 11:15  **GIOVEDÌ** ⌚ 08:00 ⌚ 13:15

 **VENERDÌ** ⌚ 10:00  **DA LUNEDÌ A VENERDÌ** ⌚ 19:45

 **DOMENICA** ⌚ 10:00 ⌚ 10:45

# IL CALENDARIO DELLE LEZIONI

## «1° CICLO»

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8 Settembre	9 Settembre	10 Settembre	11 Settembre	12 Settembre	13 Settembre	14 Settembre
15 Settembre	16 Settembre	17 Settembre	18 Settembre	19 Settembre	20 Settembre	21 Settembre
22 Settembre	23 Settembre	24 Settembre	25 Settembre	26 Settembre	27 Settembre	28 Settembre
29 Settembre	30 Settembre	1 Ottobre	2 Ottobre	3 Ottobre	4 Ottobre	5 Ottobre
6 Ottobre	7 Ottobre	8 Ottobre	9 Ottobre	10 Ottobre	11 Ottobre	12 Ottobre
13 Ottobre	14 Ottobre	15 Ottobre	16 Ottobre	17 Ottobre	18 Ottobre	19 Ottobre
20 Ottobre	21 Ottobre	22 Ottobre	23 Ottobre	24 Ottobre	25 Ottobre	26 Ottobre
27 Ottobre	28 Ottobre	29 Ottobre	30 Ottobre	31 Ottobre		2 Novembre
3 Novembre	4 Novembre	5 Novembre	6 Novembre	7 Novembre	8 Novembre	9 Novembre
10 Novembre	11 Novembre	12 Novembre	13 Novembre	14 Novembre	15 Novembre	16 Novembre
17 Novembre	18 Novembre	19 Novembre	20 Novembre	21 Novembre	22 Novembre	23 Novembre
24 Novembre	25 Novembre	26 Novembre	27 Novembre	28 Novembre	29 Novembre	30 Novembre
1 Dicembre	2 Dicembre	3 Dicembre	4 Dicembre	5 Dicembre	6 Dicembre	7 Dicembre
	9 Dicembre	10 Dicembre	11 Dicembre	12 Dicembre	13 Dicembre	14 Dicembre
15 Dicembre	16 Dicembre	17 Dicembre	18 Dicembre	19 Dicembre	20 Dicembre	21 Dicembre

## «2° CICLO»

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		7 Gennaio	8 Gennaio	9 Gennaio	10 Gennaio	11 Gennaio
12 Gennaio	13 Gennaio	14 Gennaio	15 Gennaio	16 Gennaio	17 Gennaio	18 Gennaio
19 Gennaio	20 Gennaio	21 Gennaio	22 Gennaio	23 Gennaio	24 Gennaio	25 Gennaio
26 Gennaio	27 Gennaio	28 Gennaio	29 Gennaio	30 Gennaio	31 Gennaio	1 Febbraio
2 Febbraio	3 Febbraio	4 Febbraio	5 Febbraio	6 Febbraio	7 Febbraio	8 Febbraio
9 Febbraio	10 Febbraio	11 Febbraio	12 Febbraio	13 Febbraio	14 Febbraio	15 Febbraio
16 Febbraio	17 Febbraio	18 Febbraio	19 Febbraio	20 Febbraio	21 Febbraio	22 Febbraio
23 Febbraio	24 Febbraio	25 Febbraio	26 Febbraio	27 Febbraio	28 Febbraio	1 Marzo
2 Marzo	3 Marzo	4 Marzo	5 Marzo	6 Marzo	7 Marzo	8 Marzo
9 Marzo	10 Marzo	11 Marzo	12 Marzo	13 Marzo	14 Marzo	15 Marzo
16 Marzo	17 Marzo	18 Marzo	19 Marzo	20 Marzo	21 Marzo	22 Marzo

# IL CALENDARIO DELLE LEZIONI

## «3° CICLO»

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
23 Marzo	24 Marzo	25 Marzo	26 Marzo	27 Marzo	28 Marzo	29 marzo
30 Marzo	31 Marzo	1 Aprile	2 Aprile	3 Aprile	4 Aprile	
	7 Aprile	8 Aprile	9 Aprile	10 Aprile	11 Aprile	12 Aprile
13 Aprile	14 Aprile	15 Aprile	16 Aprile	17 Aprile	18 Aprile	19 Aprile
20 Aprile	21 Aprile	22 Aprile	23 Aprile	24 Aprile		26 Aprile
27 Aprile	28 Aprile	29 Aprile	30 Aprile		2 Maggio	3 Maggio
4 Maggio	5 Maggio	6 Maggio	7 Maggio	8 Maggio	9 Maggio	10 Maggio
11 Maggio	12 Maggio	13 Maggio	14 Maggio	15 Maggio	16 Maggio	17 Maggio
18 Maggio	19 Maggio	20 Maggio	21 Maggio	22 Maggio	23 Maggio	24 Maggio
25 Maggio	26 Maggio	27 Maggio	28 Maggio	29 Maggio	30 Maggio	31 Maggio
1 Giugno		3 Giugno	4 Giugno	5 Giugno	6 Giugno	7 Giugno
8 Giugno	9 Giugno	10 Giugno	11 Giugno	12 Giugno	13 Giugno	14 Giugno

# PREFERISCI VENIRE IN SEDE?

**PRENDI UN APPUNTAMENTO!**

**SALTA LA CODA!**

● SITO [www.sportcenterparma.it](http://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, cancella la prenotazione, in modo da non occupare un posto!**



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

Email: [info@sportcenterparma.it](mailto:info@sportcenterparma.it)

Tel. 0521.257040