

# SCUOLA NUOTO

## 2025/2026

### ADULTI



# VADEMECUM

 ISCRIZIONI • LIVELLI • CALENDARIO  
REGOLE DI ACCESSO AL CORSO 



[WWW.SPORTCENTERPARMA.IT](http://WWW.SPORTCENTERPARMA.IT)  
[INFO@SPORTCENTERPARMA.IT](mailto: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 19 Dicembre 2025



### 2° CICLO

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

**ISCRIZIONI** Dall'8 Dicembre 2025

**PERIODO ATTIVITÀ** Dal 7 Gennaio al 20 Marzo 2026



### 3° CICLO

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

**ISCRIZIONI** Dal 9 Marzo 2026

**PERIODO ATTIVITÀ** Dal 23 Marzo al 12 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 - 19.12.25)**

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

**STAGIONALE**

**(08.09.25 - 12.06.2026)**

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

**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

# IL CALENDARIO DELLE LEZIONI

## «1° CICLO»

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

## «2° CICLO»

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

# IL CALENDARIO DELLE LEZIONI

## «3° CICLO»

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