



**SCUOLA NUOTO**  
**4° CICLO**  
**ESTATE 2026**  
**FORMULA CORSI INTENSIVI**



# **VADEMECUM**

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



**SPORTCENTER**  
— P A R M A —

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

# PERIODO E ORARI

Il 4° Ciclo dei corsi di nuoto è strutturato a settimana e la frequenza è tutti i giorni dal Lunedì al Giovedì.

Il periodo dell'attività è dal **15 Giugno al 3 Settembre 2026, escluso dal 10 al 14 Agosto**. Puoi scegliere una o più settimane e l'orario che ti è comodo.

I corsi si svolgono nella piscina interna: vasca piccola (VP), vasca media (VM) e vasca grande (VG), a seconda del livello dei partecipanti.

**17:15 - 18:00**

Ambientamento - (VP)

Prime propulsioni - (VP)

Stile e dorso - (VM)

Rana e Delfino - (VG)

**18:00 - 18:45**

Ambientamento - (VP)

Prime propulsioni - (VP)

Stile e dorso - (VM)

Rana e Delfino - (VG)

Perfezionamento 4 stili - (VG)



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

# ISCRIZIONI

➤ Dal 15 Giugno 2026 fino ad esaurimento posti

**ISCRIVITI SOLO ONLINE  
IN MENO DI 2 MINUTI!**

Dallo **STORE ONLINE** tramite:

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

• **APP** Sport Center Parma  

**VUOI FARE PIÙ DI UN CORSO INTENSIVO? CARICA NEL  
CARRELLO, LO STESSO CORSO PER IL NUMERO DELLE  
SETTIMANE CHE VUOI ACQUISTARE!**




# 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 po' 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 individueremo insieme il livello più adatto a te e ti inseriremo nel corso più idoneo.

# 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](mailto: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](mailto:info@sportcenterparma.it) il modulo per il pediatra.

## DAI 18 ANNI

Il certificato medico non agonistico è emesso dal medico curante.

# RICORDA CHE...

1

I corsi con meno di 3 iscritti potrebbero non essere attivati.

2

Non è possibile sospendere o recuperare i periodi di attività come indicato nelle "Condizioni generali di vendita" consultabili sul sito [www.sportcenterparma.it](http://www.sportcenterparma.it).

3

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'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 e vitalizio 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.

# 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.

# IL CALENDARIO DELLE LEZIONI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
15 Giugno	16 Giugno	17 Giugno	18 Giugno
22 Giugno	23 Giugno	24 Giugno	25 Giugno
29 Giugno	30 Giugno	1 Luglio	2 Luglio
6 Luglio	7 Luglio	8 Luglio	9 Luglio
13 Luglio	14 Luglio	15 Luglio	16 Luglio
20 Luglio	21 Luglio	22 Luglio	23 Luglio
27 Luglio	28 Luglio	29 Luglio	30 Luglio
3 Agosto	4 Agosto	5 Agosto	6 Agosto
17 Agosto	18 Agosto	19 Agosto	20 Agosto
24 Agosto	25 Agosto	26 Agosto	27 Agosto
31 Agosto	1 Settembre	2 Settembre	3 Settembre

**IL CORSO È A FREQUENZA SETTIMANALE**