



SCUOLA NUOTO

2026/2027

ADULTI



VADEMECUM

 ISCRIZIONI • LIVELLI • CALENDARIO
REGOLE DI ACCESSO AL CORSO 



WWW.SPORTCENTERPARMA.IT
INFO@SPORTCENTERPARMA.IT

ISCRIZIONI

>> QUANDO?

1° CICLO

PRELAZIONI Dal 25 Maggio al 14 Giugno 2026

ISCRIZIONI Dal 15 Giugno 2026

PERIODO ATTIVITÀ Dal 7 Settembre al 20 Dicembre 2026

RIUNIONI GENITORI Dal 23 al 28 Novembre 2026



2° CICLO

PRELAZIONI Dal 16 Novembre al 6 Dicembre 2026

ISCRIZIONI Dal 7 Dicembre 2026

PERIODO ATTIVITÀ Dal 7 Gennaio al 21 Marzo 2027



3° CICLO

PRELAZIONI Dal 15 Febbraio all'7 Marzo 2027

ISCRIZIONI Dal 8 Marzo 2027

PERIODO ATTIVITÀ Dal 22 Marzo al 13 Giugno 2027

RIUNIONI GENITORI Dal 24 al 29 Maggio 2027



4° CICLO

ISCRIZIONI Da Maggio a Giugno 2027.

È strutturato a settimana e la frequenza è tutti i giorni dal Lunedì al Giovedì



>> COME?

ONLINE IN MENO DI 2 MINUTI!

Dallo **STORE ONLINE** tramite:

- SITO 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
- **APP Sport Center Parma**  

1° CICLO

(07.09.26 - 20.12.26)

Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì

STAGIONALE

È possibile acquistare l'abbonamento stagionale entro e non oltre il 31 Agosto 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

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

«2° CICLO»

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

«3° CICLO»

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

«4° CICLO - CORSO INTENSIVO»

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

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, 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

Tel. 0521.257040