

## Attività Baby

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà. Inoltre nell'acqua sperimentano le loro abilità motorie che saranno poi la base per camminare e correre. Da fare accompagnati al genitore più acquatico.

### Baby 5-18

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:10 - 17:50		
Giovedì			
Venerdì	10:50 - 11:30		
Sabato	9:50 - 10:30	16:00 - 16:40	

### Baby 19-36

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:50 - 18:30		
Giovedì			
Venerdì	11:30 - 12:10		
Sabato	09:10 - 9:50	10:30 - 11:10	16:00 - 16:40

### Tariffe disponibili in Segreteria

## Acquaticità 3 -6 anni

Acquaticità riguarda il sentirsi a proprio agio nell'acqua, non significa saper nuotare o riuscire a rilassarsi nell'acqua, ma significa saper stare nell'acqua in qualunque posizione e in qualunque situazione.

Lunedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Martedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Giovedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Venerdì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Sabato	11:10 - 11:50	11:50 - 12:30	12:30 - 13:10	15:20 - 16:00
	16:00 - 16:40			

### Tariffe disponibili in Segreteria

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

**Scuola nuoto bambini 6 -13 anni**

La Rari Nantes è una Scuola Nuoto riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.) ed un Centro di Avviamento allo Sport del CONI.

Lunedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Martedì	16:15 – 17:00	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15
Mercoledì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Venerdì	16:15 – 17:00	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15
Sabato	09:30 – 10:15	10:15 – 11:00	15:15 – 16:00	16:00 – 16:45

**Tariffe disponibili in Segreteria**


**DOPO LA SCUOLA NUOTO I NOSTRI CORSI CONTINUANO CON L'AVVIAMENTO AL SALVAMENTO, NUOTO SINCRONIZZATO ED ALLA PALLANUOTO**

**Avviamento alla discipline acquatiche**

Raggiunto il livello tecnico necessario, esiste la possibilità, per bambini e adolescenti, di essere inseriti in corsi finalizzati all'avviamento di discipline acquatiche di squadra: nuoto sincronizzato, pallanuoto, salvamento sportivo. L'inizio di queste attività avviene, compatibilmente con le capacità di ognuno, non prima degli 8-10 anni. Chi ha piacere potrà prendere parte a manifestazioni e piccoli tornei: un modo per mettere alla prova le abilità acquisite divertendosi.

**Avviamento alla Pallanuoto**

Lunedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	

**Avviamento al nuoto sincronizzato**

Lunedì	18:30 – 19:15		
Giovedì	18:30 – 19:15		

**Avviamento pallanuoto Femminile**
**Tariffe disponibili in Segreteria**

Lunedì	16:15 – 17:00		
Giovedì	16:15 – 17:00		

**PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA**

## Nuoto Sincronizzato

Martedì	16:00 – 17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	
Venerdì	16:00 – 17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	
Palestra	16:15 – 17:00	17:00 – 17:45		

## Pallanuoto Maschile

Lun/giov 11- 14 anni	16:00 – 17:00
Palestra lunedì	15:30 – 16:00
Mercoledì 15-17 anni	16:00 – 17:00
Sabato 15 -17 anni	17:00 – 18:00
Palestra sabato	16:30 – 17:00
Lunedì dai 18 anni	20:45 - 22:00
Mercoledì dai 18 anni	20:30 – 22:00
Palestra mercoledì	20:00 – 20:30

## Pallanuoto Femminile

Martedì	16:15 – 17:00
Venerdì	16:15 – 17:00

## Tariffe disponibili in Segreteria

## Salvamento

Martedì	18:30 – 19:15
Venerdì	18:30 – 19:15

## Waterbasket

Martedì 13-16 anni	19:15 – 20:00
Venerdì 13-16 anni	19:15 – 20:00
Martedì dai 17 anni	20:15 – 21:15
Venerdì dai 17 anni	20:15 – 21:15

## Tariffe disponibili in Segreteria

PER IL TESSERAMENTO E PER LA PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO E AI TORNEI,  
È OBBLIGATORIA LA CERTIFICAZIONE MEDICO-SPORTIVA AGONISTICA  
da consegnare in originale alla Segreteria

## Corso Preparato

Martedì	11:30 – 12:10
---------	---------------

## Tariffe disponibili in Segreteria

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

**Scuola nuoto Adulti**

Imparare a nuotare da adulti? Si può! I nostri istruttori, attenti e preparati, sono pronti a prendersi cura delle esigenze di tutti, anche di chi non è mai entrato in acqua e magari ne ha paura. Il corso è adatto anche ai nuotatori di livello medio o più esperti che desiderano migliorare i quattro stili.

Lunedì	15:00 – 15:50	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45	
Martedì	09:00 – 09:50	09:50 – 10:40	19:15 – 20:00	
Mercoledì	19:15 – 20:00			
Giovedì	15:00 – 15:50	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45	
Venerdì	09:00 – 09:50	09:50 – 10:40	19:15 – 20:00	

**Tariffe disponibili in Segreteria****Nuoto Libero**

lunedì	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15	
martedì	09:00 - 11:30	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15
mercoledì	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15		
giovedì	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15	
venerdì	09:00 - 11:30	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15
sabato	11:00 - 13:00*	14:20 - 15:10**		

\* solo vasca grande

\*\* vasca grande + vaschetta

**Tariffe disponibili in Segreteria**

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA