



AQUALAKE - BAVENO NUOTO A.S.D.

Domanda di tesseramento Corsi di Nuoto

Corsi di nuoto per bambini, ragazzi, adulti - Master & Junior Swim - Preagonistica cat. C-B-A

DATI DEL RICHIEDENTE

Il/La sottoscritto/a

Nome _____ Cognome _____

nato/a il _____ Luogo di nascita _____

Indirizzo _____ Località _____

Cap. _____ Codice fiscale _____

Tel. casa/uff. _____ Cell. _____

Indirizzo e-mail _____

DATI DEL GENITORE/TUTORE (se l'iscritto è minorenne)

Nome _____ Cognome _____

nato/a il _____ Luogo di nascita _____

Indirizzo _____ Località _____

Cap. _____ Codice fiscale _____

Tel. casa/uff. _____ Cell. _____

indirizzo e-mail _____

Chiede:

di essere iscritto quale socio/a all' Aqualake - Baveno Nuoto A.S.D., affiliata al CSI ed al CONI, per lo svolgimento dei corsi di nuoto, attenendosi allo statuto sociale ed alle deliberazioni degli organi sociali, nonché a pagare la quota associativa. Dichiaro di aver preso nota dello Statuto e del Regolamento e di accettarli integralmente.

Baveno, il _____ FIRMA _____

INDICA IL LIVELLO NATATORIO (LEGGERE LA DESCRIZIONE DEI LIVELLI SUL RETRO DEL MODULO):

Lezioni Private BR-A Acquaticità 3-18 mesi Acquaticità 18-36 mesi

1° Livello BR 2° Livello BR 3° Livello BR 4° Livello BR 5° Livello BR

1° Base A 2° Perfezionamento A Master Swim Junior Swim Preagonistica C-B-A

Legenda: A= Adulto; BR= Bambino/Ragazzo.

INFORMAZIONI IMPORTANTI

BONUS

- In caso di impedimento alla partecipazione di una lezione dei corsi per:

1. **gravi e documentati motivi** di salute (con consegna certificazione del medico curante durante la validità dell'abbonamento)
2. **problemi oggettivi della Struttura e del Servizio** (guasti all'impianto, chiusure motivate da pubblica autorità)

verrà consegnato un **BONUS** da concordare con la Direzione dei corsi.

- L'organizzazione si riserva la possibilità di spostare l'orario e il giorno di un determinato corso, l'istruttore e il piano vasca, in presenza di sopraggiunti problemi tecnico – organizzativi.

REGOLAMENTO E PIANO TARIFFARIO

Dichiaro di aver ricevuto il regolamento e il piano tariffario dei corsi di nuoto e di accettarne il contenuto.

CERTIFICATO MEDICO

E' obbligatorio presentare un certificato medico, in corso di validità, entro la 1° lezione. Si rammenta che senza un certificato medico in corso di validità non è possibile accedere ai corsi.

Baveno, il _____ FIRMA _____

INFORMATIVA PRIVACY ex Art. 13 D.Lgs 196/03

I suoi dati sono raccolti e trattati da Aqualake - Baveno Nuoto A.S.D., nel rispetto di quanto disposto dal D. Lgs. 196/03, esclusivamente ai fini dell'iscrizione ai corsi di Acquafitness. I dati di natura anche sensibile, non verranno comunicati né diffusi ad altri soggetti al di fuori degli incaricati nominati dai Titolari. I suoi dati personali sono trattati in archivi cartacei ed elettronici adottando tutte le misure di sicurezza previste dalla legge. Il trattamento dei dati è necessario per proseguire il rapporto con i Titolari e per la verifica dello stato di salute dell'interessato. In qualsiasi momento potrà avvalersi dei diritti sanciti dall'art. 7 del D. Lgs. 196/03 rivolgendosi ai Titolari. Letta l'informativa, l'interessato presta, sottoscrivendo, il consenso al trattamento dei dati sopra descritto.

Baveno, il _____ FIRMA _____

Domanda di tesseramento Corsi di Nuoto

Corsi di nuoto per bambini, ragazzi, adulti - Master & Junior Swim - Preagonistica cat. C-B-A

PER I PIÙ PICCOLI: 3 - 36 MESI

Acquaticità – “Genitore e Bebè” – 3 - 18 mesi

Il corso si svolge in gruppo sempre in acqua con il bimbo e un genitore.

L'ambientamento del bambino in acqua con il coinvolgimento affettivo ed emozionale del genitore è una parte integrante dell'obiettivo principale del corso, oltre ad acquisire un piacevole rapporto con l'acqua, tramite giochi ed immersioni.

Acquaticità – “Genitore e Bebè” – 18 - 36 mesi

Il corso si svolge in gruppo sempre con il bimbo accompagnato da un genitore.

Gli obiettivi del corso oltre il coinvolgimento affettivo ed emozionale del genitore, è quello di acquisire un piacevole rapporto con l'acqua, tramite giochi e immersioni, e prepararsi per accedere in acqua senza la figura di un genitore ma del maestro, con o senza l'utilizzo di materiali di sostegno.

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

1° livello “Ambientamento” – 3 - 6 anni - stella Marina

- FASI:**
- acquisizione di un rapporto naturale con l'acqua
 - immersione del viso e respirazione
 - fase orizzontale e galleggiamenti prono e supino
 - posture e scivolamenti
 - prime forme di propulsione in acqua con e senza supporto

OBIETTIVI FORMATIVI:

- rilassamento ed educazione respiratoria
- capacità superamento dei propri limiti e delle difficoltà
- autonomia e indipendenza

2° livello “Avviamento al Nuoto” – 5 - 7 anni - tartaruga

- FASI:**
- scivolamenti a prono e supino
 - battuta di gambe a dorso e crawl con e senza supporto
 - galleggiamento autonomo in acqua alta
 - coordinazione bracciata-gambata a dorso e crawl
 - piccoli tratti in apnea

OBIETTIVI FORMATIVI:

- rafforzamento obiettivi del 1. Livello
- controllo della respirazione e coordinazione di arti superiori ed inferiori
- sviluppo della capacità di osservazione ed esplorazione del mondo circostante

3° Livello (prime nuotate a dorso e crawl) – 7 - 9 anni - pesciolino

- FASI:**
- bracciate e respirazione laterale con sostegno
 - impostazione gambata a rana
 - apnea e raccolta oggetti sul fondo
 - ingresso in acqua da bordo vasca (tuffi in ginocchio o seduto)

OBIETTIVI FORMATIVI:

- superamento di schemi motori
- presa di coscienza delle proprie capacità
- rinforzo autostima

4° Livello (rifinitura nuotate dorso e crawl) – 9 - 11 anni - delfino

- FASI:**
- nuotata completa dorso e crawl (sui 25m)
 - coordinazione nuotata a rana
 - impostazione gambata a delfino
 - tuffo di partenza da in piedi

OBIETTIVI FORMATIVI:

- sviluppo senso percettivo dell'acqua
- perfezionamento capacità coordinative
- apprendere divertendosi

5° Livello (perfezionamento tecnico) – Dai 10 anni - squalo

- FASI:**
- coordinazione del delfino
 - perfezionamento delle 4 nuotate (delfino, dorso, rana, crawl)
 - impostazioni virate elementari
 - esercizi d'impostazione delle nuotate miste

OBIETTIVI FORMATIVI:

- incremento di forza e coordinazione
- prime sfide con se stessi
- consolidamento della personalità

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

Il corso ha come obiettivi:

- far apprezzare il piacere dell'acqua sia come mezzo rilassante che come ambiente tonificante ed allenante,
- l'apprendimento delle tecniche del nuoto e l'affinamento dell'ambientamento.

1° livello - BASE

- FASI:**
- ambientamento in acqua,
 - acquisizione delle tecniche respiratorie,
 - introduzione degli stili di base: crawl, dorso e rana

2° livello - CORSO DI PERFEZIONAMENTO

- FASI:**
- ottimizzazione delle tecniche natatorie dei vari stili: crawl, dorso, rana
 - miglioramento delle capacità motorie

PREAGONISTICA - JUNIOR & MASTER SWIM

“Niente é impossibile se si affronta con fantasia” M.Phelps

Le attività svolte in questi gruppi si distinguono per la durata delle lezioni che sono di 60/90 minuti, per 3/4 volte la settimana.

Questo programma prevede l'introduzione nel mondo del nuoto agonistico, in modo semplice, progressivo e ludico, attraverso stimoli diversificati, nel rispetto della crescita e dei bisogni dell'età.

Nell'arco della stagione verranno disputate delle gare, a cui parteciperanno i nostri allievi.

Le competizioni svolte saranno un mezzo per misurarsi e misurare i progressi fatti e il livello raggiunto.

È possibile accedere al corso solo dopo una valutazione da parte degli istruttori e del coordinatore.

PREAGONISTICA (Cat. C-B-A)

- fascia di età dai 6 ai 12 anni
- frequenza 3 volte la settimana
- durata delle lezioni 60/90 minuti

JUNIOR SWIM

- fascia di età dai 13 ai 18 anni
- frequenza 3/4 volte la settimana
- durata delle lezioni 60/90 minuti

MASTER SWIM

- fascia di età dai 18 in su
- frequenza 3/4 volte la settimana
- durata delle lezioni 60/90 minuti

INFORMAZIONI UTILI

- L'uso della cuffia è obbligatorio.
- A inizio lezione i bambini fino a 8 anni possono essere accompagnati fino ai rispettivi spogliatoi da un genitore/tutore.
- A fine lezione tutti i bambini saranno accompagnati dal proprio insegnante fino agli spogliatoi dove troveranno il genitore/tutore.
- I gruppi vengono formati secondo l'età e le capacità individuali dei bambini.
- Durante la lezione è vietata la presenza dei genitori a bordo vasca, tutti gli accompagnatori (genitori/tutori) devono aspettare i bambini nella zona Bar.
- **E' possibile prenotare anche lezioni di nuoto private, individuali, di coppia o di gruppo (3 allievi).**