

# Corsi Nuoto Senior

## Dal 26 Gennaio al 6 Giugno 2026

### Giorni e orari

Livello__	Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
9.00/9.45				
9.45/10.30				
18.45/19.30				
19.30/20.15				
20.15/21.00				
21.00/21.45				

### Tariffe

Lunedì 18 Lezioni: €198.00  
Mercoledì 19 Lezioni: €209.00  
Giovedì 19 Lezioni: €209.00  
Sabato 18 Lezioni: €198.00

Iscrizione annuale €18,00  
Cauzione Proxy card €8,00

**Scopri di più sui nostri corsi,  
inquadra il QR Code!**



### Giorni di sospensione

Lunedì 6 Aprile 2026,  
Sabato 25 Aprile 2026,

### Recuperi

È possibile recuperare max 4 lezioni con ingresso nuoto libero, entro la fine del corso, con autorizzazione e prenotazione, salvo disponibilità posti.

**Obbligatorio presentare il certificato medico per attività sportiva non agonistica**

Attivando il corso si accetta il Regolamento esposto all'ingresso dell'impianto.  
Si consiglia di prenderne visione

# Corsi Nuoto Senior

## Dal 26 Gennaio al 6 Giugno 2026

### PROGRAMMA DIDATTICO SCUOLA NUOTO FEDERALE ADULTI

L'attività per gli adulti riveste una particolare importanza e richiede un'attenzione specifica, poiché le motivazioni di partenza sono diverse rispetto a quelle di altre fasce di età.

I margini di miglioramento e incremento, inoltre, sono influenzati da fattori fisiologici (come l'età, la mobilità articolare, ecc.) e psicologici (ad esempio, la paura dell'acqua, ecc.).

Il percorso didattico per gli adulti si basa su un'analisi della situazione iniziale, sull'individuazione di obiettivi raggiungibili e sul monitoraggio del loro effettivo conseguimento.

L'allievo adulto viene seguito con flessibilità e buon senso, tenendo conto delle sue limitazioni funzionali e strutturali, e accettando che ogni fase del processo di apprendimento possa essere maturata in modo parziale o incompleto.

Questo accade perché alcune capacità motorie raggiungono il massimo sviluppo durante l'età giovanile, e in età più avanzata è possibile solo un recupero parziale o una compensazione di tali abilità.

### DESCRIZIONE GENERALE DEI LIVELLI

#### Livello 1 - Impostazione nuoto base:

Questo livello è dedicato all'ambientamento in acqua e viene proposto in una vasca con profondità di 160 cm al bordo. L'obiettivo principale è avvicinare l'allievo all'ambiente acquatico, aiutandolo a comprendere i vari meccanismi che lo caratterizzano. Gli esercizi si concentrano sul raggiungimento della posizione orizzontale, sull'esecuzione di scivoli propulsivi e sull'acquisizione di sicurezza e indipendenza nell'acqua.

#### Livello 2 - Impostazione nuoto avanzato:

In questo livello, gli allievi che hanno già acquisito una buona acquaticità e sanno muoversi autonomamente vengono introdotti alle nuotate a dorso e stile libero. L'obiettivo è impostare queste tecniche in modo elementare, affinando i movimenti e la coordinazione, e permettendo all'allievo di nuotare con maggiore indipendenza.

#### Livello 3 - Impostazione nuoto evoluto:

Durante questa fase, si perfeziona la respirazione laterale nello stile libero e si affinano le tecniche del dorso. Inoltre, la nuotata a rana viene introdotta partendo dall'impostazione della gambata (piede a martello), per poi proseguire con esercitazioni di nuotata a rana in forma globale, migliorando la coordinazione dei movimenti.

#### Livello 4 - Perfezionamento nuoto avanzato:

In questo livello si approfondisce la tecnica delle nuotate a dorso e stile libero. Viene perfezionata la nuotata a rana, con particolare attenzione alla corretta coordinazione di braccia e gambe. Inoltre, si introducono i principi base della nuotata a delfino, per preparare l'allievo a tecniche più avanzate.

#### Livello 5 - Perfezionamento nuoto evoluto:

Questo livello è destinato agli allievi che possiedono una buona tecnica nei tre stili principali (dorso, stile libero, rana) e conoscono i principi base del delfino. Gli allievi devono anche possedere una buona resistenza aerobica. In questo stadio, oltre a esercizi avanzati per lo sviluppo delle capacità coordinative, vengono introdotti i principi di allenamento per stimolare le capacità condizionali, come la forza, la resistenza e la velocità.