

## La Rari Nantes Nuoto Salerno

Svolge attività per tutte le fasce di età volte al raggiungimento del benessere fisico e di un rapporto naturale con l'acqua. Seguendo le nuove linee guida della Federazione Italiana Nuoto:

**LA CULTURA DELL'ACQUA**  
Tutti i corsi hanno una durata di 50 minuti e sono tenuti da Istruttori altamente qualificati e formati dalla F.I.N.

ORARI VALIDI DAL  
01 OTTOBRE 2019 AL 31 MAGGIO 2020  
Dal 01 Giugno 2020 entrerà in vigore l'orario Estivo  
Alcuni corsi potranno prevedere una sospensione o variazione in concomitanza delle festività natalizie e pasquali.

### BAMBINI da 3 a 9 anni

#### Acqua Baby

Corso monosettimanale di 30' per intraprendere le prime esperienze acquatiche

17:30 MER 15:50 SAB

#### Corso d'acquaticità UNDER 9

Ricerca dell'acquaticità e delle nuotate canoniche attraverso il gioco, con corsi monosettimanali, bisettimanali e trisettimanali

16:40 LUN/MER/VEN 17:30 LUN/MAR/  
MAR/GIO/SAB GIO/VEN

con giorni abbinati a scelta

#### Attività di Propaganda

Piccoli atleti selezionati dai responsabili. La formazione attraverso la multilateralità.

Le Discipline introdotte sono principalmente Nuoto e Pallanuoto

### RAGAZZI Fino a 18 anni

#### Corso di Acquaticità UNDER 13

Ricerca dell'acquaticità e delle nuotate canoniche attraverso il divertimento e la competizione, con corsi monosettimanali, bisettimanali e trisettimanali

Dal lunedì al Sabato 15:00 e 15:50

Lun / Mer 18:20

Mart / Gio 18:20

#### Corso d'acquaticità UNDER 18

L'importanza dell'attività sportiva durante la crescita e la ricerca della socializzazione in un ambiente sano.

19:20 LUN / MER / VEN (anche bisettimanale)

19:10 MAR / GIO

#### Pallanuoto Agonistica

La Rari Nantes Nuoto Salerno quest'anno milita nel campionato nazionale di serie A1, e partecipa ai campionati nazionali e regionali giovanili. Categorie UN9, UN11, UN13, UN15, UN17 e U20. Gli atleti sono formati e selezionati da Tecnici Federali.

#### Pallanuoto Amatoriale

Un percorso non agonistico per vivere la pallanuoto dedicato a chi ha già una base di nuoto consolidata.

18:20 LUN/VEN young 20:50 MART/GIO master

#### Nuoto Agonistico

Il nuoto e le competizioni agonistiche, sotto la guida e la selezione da Tecnici formati dalla F.I.N.

#### Nuoto Amatoriale

Un percorso non agonistico per vivere il nuoto, per chi ha già una base di nuoto consolidata, confrontandosi in competizioni propagandistiche

19:10 MART/GIO

#### Nuoto Pinnato

Specialità acquatica che permette il raggiungimento di velocità superiori attraverso l'utilizzo di pinne.

19:10 MART/GIO

#### Nuoto per Salvamento

Disciplina patrocinata dalla FIN, che simula agonisticamente un salvataggio in acqua

### ADULTI da 18 anni in poi

#### Corso di Acquaticità per Adulti

Dai primi approcci alle prime forme di allenamento, la ricerca del benessere fisico e psicofisico con corsi monosettimanali, bisettimanali, trisettimanali

Dal Lunedì al Sabato	9:10 MART/GIO/SAB
7:30 11:40	
8:20 12:30	14:10 LUN/MER/VEN
10:00 13:20	20:00 LUN/MER/VEN
10:50	
	20:50 LUN/MER

#### Nuoto Libero Assistito

Dai 14 anni in su per vivere la piscina in piena libertà. Sotto la supervisione di un Assistente Bagnanti

Dal Lunedì al Sabato

7:30 10:50	14:10 MART/GIO/SAB
8:20 11:40	
9:10 12:30	20:00 MART / GIO
10:00 13:20	

#### Ginnastica in Acqua

#### AcquaFitness - Acquakick

Ginnastica in acqua a tempo di musica. Per trarre benessere dallo stare in acqua a tutte le età.

8:20 MART e GIOV	14:10 dal LUN al VEN
9:10 dal LUN al SAB	19:10 LUN - MER - VEN
13:20 MART e GIOV	20:00 MART e GIOV

#### Nuoto Master

Vivere il rapporto con l'acqua attraverso l'allenamento, la competizione e lo spirito di aggregazione

#### Corso Apnea

Tenuto da istruttori Apnea Academy

#### Note