

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 2022 AL 31 MAGGIO 2023

Dal 01 Giugno 2023 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

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
16:40 MAR/GIO
16:40 SABATO

17:30 LUN/VEN
17:30 MAR/GIO

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

Lun / Mer 18:20

Mart / Gio 18:20

Sabato 11:40

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

Sabato 11:40

19:10 MAR / GIO

Pallanuoto Agonistica

La Rari Nantes Nuoto Salerno dal 2019 milita nel campionato nazionale di serie A1, e partecipa ai campionati nazionali e regionali giovanili. Categorie UN10, UN12, UN14, UN16, UN18 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.

18:30 Mer/18:20 Ven

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

18:20 LUN E MER

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 bisettimanali e trisettimanali

Dal Lunedì al Sabato

7:30 10:50

8:20

9:10 12:30

10:00 13:20

11:40 dal lun al ven

14:10 MAR/GIO

20:00 LUN/MER/VEN

20:00 MAR/GIO

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

8:20 11:40

9:10 12:30

10:00

13:20 LUN/MER/VEN

13:20 SAB

14:10 dal lun al sab

20:50 LUN/MER

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 / GIOV

9:10 LUN - MER - VEN

9:10 MAR - GIO - SAB

13:20 MART / GIOV

14:10 LUN - MER - VEN

19:10 LUN - MER - VEN

20:00 MART / GIOV

Nuoto Master

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

Note