

Settembre 2023 Adulti

DAL 4 SETTEMBRE

Bambini

FINO AL 15 SETTEMBRE

Leva del centenario

- 17:30 dal Lun al Giov
- 18:20 dal Lun al Giov

Dai 3 anni

DAL 18 SETTEMBRE

- 17:00 Lunedì

Da 4 a 9 anni

DAL 14 SETTEMBRE

- 17:30 Lunedì e Mercoledì
- 17:30 Martedì e Giovedì



Ragazzi

Da 10 a 13 anni

DAL 14 SETTEMBRE

- 18:20 Martedì e Giovedì

Da 14 a 18 anni

DAL 14 SETTEMBRE

- 19:20 Lun/Mer

Corso Acquaticità

Dal Lun al Ven

9:10 11:40
10:00 12:30
10:50 13:20

Mar e gio

14:10
20:10

Lun-Mer-Ven

20:00

Dal 13 Settembre

Dal Lun al Ven
7:30
8:20

Nuoto Libero

Dal Lun al Ven

9:10 11:40
10:00 12:30
10:50

Lun - Mer - Ven

13:20
14:10

Dal 13 Settembre

Dal Lun al Ven
7:30
8:20

Acquafitness

9:10 dal lun al ven
13:20 Mart e Gio
14:10 Lun/Mer/Ven

20:00 Mart e Gio

Dal 14 settembre

8:20 Mar e Gio
19:10 Lun/Mer/Ven

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 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 2023 AL 31 MAGGIO 2024

Dal 01 Giugno 2024 entrerà in vigore l'orario Estivo. Alcuni corsi potranno prevedere una sospensione o variazione in concomitanza delle festività natalizie e pasquali.

Bambini

Acquababy

da 3 anni

Corso monosettimanale di 30' per intraprendere le prime esperienze acquatiche

16:10 Sabato

Corso Acquaticità under 9

fino a 9 anni

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-sab
17:30 lun-ven
17:30 mar-gio

Ragazzi

fino a 18 anni

Corso Acquaticità under 13

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



15:00 sabato
18:20 lun-mer
18:20 mar-gio

Corso 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
19:10 mar-gio

Agonismo

Nuoto Agonistico

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

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. Gli atleti sono formati e selezionati da Tecnici Federali.

Pre-Agonismo

Piccoli atleti selezionati dai responsabili. La formazione attraverso la multilateralità. Le Discipline introdotte sono principalmente Nuoto e Pallanuoto

Adulti

dai 18 anni in poi

Corso Acquaticità

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 10:00 11:40
8:20 10:50 12:30

9:10 dal lun al ven

13:20 da lun a ven

14:10 mar e gio
20:00 lun-mer-ven
20:10 mar-gio

Nuoto Libero

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 10:00 12:30
8:20 10:50
9:10 11:40

13:20 lun-mer-ven

13:20 Sabato
14:10 lun-mer-ven
20:50 lun-mer

Acquafitness

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

8:20 mar-gio
9:10 dal lun al ven
13:20 mar-gio-sab

14:10 lun-mer-ven
19:10 lun-mer-ven
20:00 mar-gio

Acqua SwimTraining

Swim + Fitness, un interval training che mescola movimenti FITNESS alternati a sequenze mutate dai vari stili del nuoto

9:10 sabato



Nuoto Master

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