

La **RARI NANTES NUOTO SALERNO** svolge attività rivolte a tutte le fasce di età, con l'obiettivo di promuovere il benessere fisico e sviluppare un rapporto naturale e armonioso con l'acqua. Seguendo le linee guida della Federazione Italiana Nuoto, il nostro approccio si fonda sulla **Cultura dell'Acqua**. I corsi hanno una durata di **45 o 50 minuti** e sono condotti da istruttori altamente qualificati, formati e certificati dalla F.I.N.

CORSI DI ACQUATICITÀ

Corsi di nuoto per tutte le età: alla scoperta dell'acquaticità e delle tecniche di nuoto tradizionali

Per i più **PICCOLI**, l'apprendimento avviene attraverso il gioco, in un ambiente sereno e stimolante. Sono disponibili corsi mono-, bi- e trisettimanali, pensati per accompagnare i bambini nel loro primo approccio all'acqua in modo naturale e divertente.

Per i **RAGAZZI**, l'attività fisica è un elemento fondamentale nella crescita. I nostri corsi favoriscono lo sviluppo motorio, la socializzazione e lo spirito di squadra, anche attraverso il divertimento e la sana competizione.

Per gli **ADULTI**, i percorsi vanno dai primi approcci all'acqua fino alle prime forme di allenamento. L'obiettivo è il raggiungimento del benessere fisico e psicofisico, attraverso un'attività personalizzata e progressiva.

NUOTO LIBERO

Dai 14 anni in su. Un'attività pensata per chi desidera vivere il nuoto in totale libertà e autonomia, scegliendo ritmi e obiettivi personali. Sempre sotto la supervisione attenta di un Assistente Bagnanti, per garantire sicurezza e tranquillità in vasca.

ACQUAFITNESS

GINNASTICA IN ACQUA a ritmo di musica. Un'attività dinamica e coinvolgente, pensata per tutte le età! Allenarsi in acqua, seguendo il ritmo della musica, migliora la forma fisica, stimola la circolazione e favorisce il benessere generale... divertendosi e senza sovraccaricare le articolazioni.

CORSO GESTANTI

Attività in acqua per gestanti - a partire dal 3° mese di gravidanza

Mantenersi attive durante la gravidanza è fondamentale per il benessere psico-fisico della futura mamma. L'attività in acqua aiuta a restare in forma in modo dolce e sicuro, favorendo la circolazione, alleviando i piccoli disturbi e migliorando il tono muscolare, senza stressare le articolazioni.

ACQUAFLY

Un'attività intensa, ma divertente! Offre gli stessi risultati dell'allenamento in palestra, con un grande vantaggio: non affatica le articolazioni e riduce al minimo il rischio di traumi muscolo-scheletrici.

- Sarà possibile frequentare questo corso con l'abbonamento di acquafitness oppure con un ingresso giornaliero, previa prenotazione-

AGONISMO

PALLANUOTO E NUOTO

La **Rari Nantes Nuoto Salerno** partecipa al campionato nazionale di **Serie A1** e ai principali campionati giovanili a livello regionale e nazionale.

Gli atleti e le atlete vengono selezionati e formati da Tecnici Federali qualificati. Il percorso sportivo ha inizio con la selezione dei più piccoli da parte dei responsabili tecnici.

La loro crescita avviene attraverso un approccio multilaterale, che prevede principalmente l'introduzione al **Nuoto** e alla **Pallanuoto**.

Il cammino prosegue con la partecipazione alle competizioni agonistiche, per poi continuare nel progetto Master.

- PROPAGANDA
- PALLANUOTO AGONISTICA
- PREAGONISMO
- PALLANUOTO FEMMINILE
- NUOTO AGONISTICO
- MASTER

ORARI VALIDI DAL 01 DICEMBRE 2025 AL 31 MAGGIO 2026

- Dal 01 Giugno 2026 entrerà in vigore l'orario Estivo.
- Alcuni corsi potranno prevedere una sospensione o variazione in concomitanza con le festività.
- Gli orari potrebbero subire delle **VARIAZIONI o SOSPENSIONI** nel corso della stagione, informati periodicamente in segreteria.



CORSO ACQUATICITÀ'

UNDER 9: Da 3 anni a 9 anni

16:30-17:15	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ
16:30-17:15	MARTEDÌ-GIOVEDÌ
17:15-18:00	LUNEDÌ E VENERDÌ

UNDER 13: Da 10 anni a 13 anni

10:50 - 11:40	SABATO
17:15-18:00	MARTEDÌ-GIOVEDÌ
18:00-18:45	MARTEDÌ-GIOVEDÌ

OVER 13: Da 13 anni a 18 anni

10:50 - 11:40	SABATO
18:00-18:45	MARTEDÌ-GIOVEDÌ
19:30 - 20:15	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ

PALLANUOTO FEMMINILE

18:45 - 20:10	MARTEDÌ-GIOVEDÌ
18:30 - 19:20	SABATO

CORSO ACQUATICITÀ' ADULTI

MATTINA

7:30-8:20	DAL LUNEDÌ AL SABATO
8:20-9:10	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ-SABATO
9:10-10:00	SABATO
10:00-10:50	DAL LUNEDÌ AL SABATO
10:50-11:40	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
11:40-12:30	DAL LUNEDÌ AL SABATO
12:30-13:20	DAL LUNEDÌ AL SABATO
13:20-14:10	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ-SABATO
14:10-15:00	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ
SERA	
20:15-21:05	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ

NUOTO LIBERO

7:30-8:20	DAL LUNEDÌ AL SABATO
8:20-9:10	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ-SABATO
9:10-10:00	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ-SABATO
10:00-10:50	DAL LUNEDÌ AL SABATO
10:50-11:40	DAL LUNEDÌ AL SABATO
11:40-12:30	DAL LUNEDÌ AL SABATO
12:30-13:20	DAL LUNEDÌ AL SABATO
13:20-14:10	MARTEDÌ-GIOVEDÌ-SABATO
14:10-15:00	MARTEDÌ-GIOVEDÌ-SABATO

ACQUAFITNESS

9:10-10:00	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ
10:00-10:50	MARTEDÌ-GIOVEDÌ
13:20-14:10	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
19:10-20:00	MARTEDÌ-GIOVEDÌ
19:30-20:20	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ

CORSO GESTANTI

12:30-13:20	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ
-------------	--------------------------