



# SCUOLA NUOTO

## 2024/2025

BAMBINI E ADULTI



# VADEMECUM

ISCRIZIONI • LIVELLI • CALENDARIO  
REGOLE DI ACCESSO AL CORSO



SPORTCENTER  
— P A R M A —

[WWW.SPORTCENTERPARMA.IT](http://WWW.SPORTCENTERPARMA.IT)  
[INFO@SPORTCENTERPARMA.IT](mailto:INFO@SPORTCENTERPARMA.IT)

# ISCRIZIONI

## >> QUANDO?

### 2° CICLO

**PRELAZIONI** Dal 18 Novembre all'8 Dicembre 2024

**ISCRIZIONI** Dal 9 Dicembre 2024

**PERIODO ATTIVITÀ** Dal 7 Gennaio al 23 Marzo 2025



### 3° CICLO

**PRELAZIONI** Dal 17 Febbraio al 9 Marzo 2025

**ISCRIZIONI** Dal 10 Marzo 2025

**PERIODO ATTIVITÀ** Dal 24 Marzo al 15 Giugno 2025



### 4° CICLO

**DAL 16 GIUGNO 2025** È strutturato a corsi intensivi di 4 giorni, dal Lunedì al Giovedì (frequenti tutti i giorni)



## >> COME?

ONLINE IN MENO DI 2 MINUTI!

Dallo **STORE ONLINE** tramite:

- SITO [www.sportcenterparma.it](http://www.sportcenterparma.it)
- APP Sport Center Parma



# PRIMA DI PROCEDERE RISPONDI...

## HAI COMPIUTO 3 ANNI E RAGGIUNTO UN METRO DI ALTEZZA?

**SI** Non vediamo l'ora di insegnarti a nuotare!

**NO** Allora cresci un altro pò e ci rivediamo presto!

## TU O TU\* FIGLI\* NON AVETE MAI FREQUENTATO UN CORSO CON NOI?

 Sia da APP sia dal Sito, procedi a fare una nuova registrazione inserendo i tuoi dati o quello di tu\* figli\* a seconda di chi deve iscriversi al corso di nuoto. Riceverai le credenziali via email!

 Le credenziali sono personali! Per il minore vanno utilizzate le sue e non quelle del genitore o del tutore legale

## TU O TU\* FIGLI\* AVETE FREQUENTATO UN CORSO CON NOI?

 Sia da APP sia dal Sito, usa le tue credenziali o di tu\* figli\* a seconda di chi deve iscriversi al corso: Login e Password

## NON RICORDI LE CREDENZIALI?

 Accedi all'App o al Sito e recupera la password inserendo il Nome Utente (=login) che puoi recuperare nel vecchio contratto oppure prova ad inserire nome.cognome tuo o di tu\* figli\* a seconda di chi deve iscriversi al corso

## TU O TU\* FIGLI\* NON AVETE MAI FATTO UN CORSO DI NUOTO?

 Se hai tra i 3 e 5 anni sarai inserit\* nel 1° livello "Ambientamento"  
Se hai dai 5 anni dovrai fare una prova finalizzata ad individuare il livello del corso più adatto

 Per fare le prove scrivi a [info@sportcenterparma.it](mailto:info@sportcenterparma.it) indicando i seguenti dati: nome, cognome, data di nascita, luogo, codice fiscale e numero di telefono.  
Le prove si svolgono su prenotazione!

# ORA ISCRIVITI ONLINE!

Dallo **STORE ONLINE** tramite:

• SITO [www.sportcenterparma.it](http://www.sportcenterparma.it)

• APP Sport Center Parma



**>> SE SEI UN MINORE SCEGLI TRA...**

## **2° CICLO**

**(07.01.25 - 23.03.25)**

**Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì,  
Sabato, Domenica**

**>> SE SEI UN MAGGIORENNE SCEGLI TRA...**

## **2° CICLO**

**(07.01.25 - 23.03.25)**

**Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì e  
Domenica**

**SE VUOI FARE PIÙ DI UN GIORNO A SETTIMANA ACQUISTA  
DUE GIORNI DIFFERENTI!**

# RICORDA CHE...

1

L'acquisto di un ciclo dà il diritto di prelazione per il ciclo successivo



**Che cos'è la prelazione?** Un periodo esclusivo prima delle iscrizioni aperte a tutti che ti dà il diritto di assicurarti il posto, stesso giorno e orario del ciclo precedente

2

I corsi con meno di 3 iscritti potrebbero non essere attivati

3

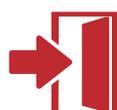
Non è possibile sospendere o recuperare i periodi di attività come indicato nelle "Condizioni generali di vendita" consultabili sul sito [www.sportcenterparma.it](http://www.sportcenterparma.it)

4

L'erogazione delle docce e dei phon sono incluse nella quota che hai pagato ma temporizzate per evitare ogni spreco



È obbligatorio indossare la cuffia accedendo al piano vasca con il costume, l'accappatoio e le ciabatte



L'ingresso ai tornelli di accesso allo spogliatoio può venire 10 minuti prima dell'inizio del corso



L'uscita dai tornelli deve avvenire entro 40 minuti dall'orario del termine del corso



L'accesso allo spogliatoio deve avvenire tramite QR Code dell'APP Sport Center Parma oppure tramite il BADGE personale e vitalizio (1€) del minore o dell'adulto che deve fare il corso



Se il minore ha meno di 8 anni compiuti, lo spogliatoio dovrà essere scelto in base al sesso dell'accompagnatore che dovrà essere munito di ciabatte o calzari acquistabili dal distributore dello Sport Center Ercole Negri (1€)

# DOPO L'ACQUISTO...

- 1** Sarai contattato dal **CONSULENTE SPORTIVO** per individuare insieme il livello e l'orario del corso nel giorno che hai scelto!
- 2** Riceverai il **CONTRATTO** e la **RICEVUTA**, entro 24 ore, all'indirizzo di posta elettronica che hai lasciato al momento della registrazione del tuo account o di tu\* figli\* a seconda di chi si è iscritto al corso di nuoto  
 **Vuoi detrarre fiscalmente il pagamento del corso di nuoto del minore?** Scrivi a [info@sportcenterparma.it](mailto:info@sportcenterparma.it) richiedendo la ricevuta con i dati del pagante (nome e cognome, codice fiscale)
- 3** Devi inviare il **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO** obbligatorio a partire dai 6 anni



## DAI 6 AI 17 ANNI

Il certificato medico non agonistico (LIBRETTO VERDE) è emesso dal pediatra!



Richiedi a [info@sportcenterparma.it](mailto:info@sportcenterparma.it) il modulo per il pediatra

## DAI 18 ANNI

Il certificato medico non agonistico **6** è emesso dal medico curante

# I LIVELLI DEI BAMBINI

## **AMBIENTAMENTO VASCA DIDATTICA 90CM**

1°

Primi approcci con l'acqua e imparano a immergere il capo e galleggiare in maniera prona e supina. I bambini devono aver compiuto 3 anni e aver raggiunto il metro d'altezza.

## **PRIME PROPULSIONI VASCA DIDATTICA 90CM**

2°

Sanno già galleggiare ed affinano la battuta di gambe a stile libero e a dorso ed impostazione di suddette nuotate.

## **STILE E DORSO VASCA MEDIA ALTA 120CM**

3°

I ragazzi affinano le tecniche riguardanti lo stile libero (crawl) e il dorso. Primi approcci con gambata a rana e stile delfino.

## **RANA E DELFINO VASCA GRANDE 190CM**

4°

Miglioramento delle nuotate a stile libero (crawl) e dorso, tecniche di nuotata rana e delfino.

## **PERFEZIONAMENTO 4 STILI VASCA GRANDE 190CM**

5°

Si perfeziona la tecnica riguardante le 4 nuotate affinando tuffi dal blocco di partenza e cambi di direzione.

# I LIVELLI DEGLI ADULTI

## **1° PRINCIPIANTI VASCA MEDIA 120CM**

Primi approcci con l'acqua, l'adulto imparerà ad immergere il viso e a galleggiare in autonomia. Successivamente verranno inserite le prime forme di propulsioni elementari fino ad arrivare all'impostazione della respirazione nel crawl e della nuotata a dorso.

## **2° INTERMEDI VASCA MEDIA 120CM**

Prevede l'impostazione e il perfezionamento delle nuotate a dorso e crawl. A seguire verranno insegnate le impostazioni delle prime nuotate simmetriche rana e delfino.

## **3° AVANZATI VASCA GRANDE 190CM**

Prevede la rifinitura delle nuotate dorso e crawl. Inoltre vengono perfezionate le nuotate rana e delfino con esercizi di coordinazione. In ultimo verranno inseriti i tuffi dal blocco e cambi di direzione (virate).

# I GIORNI E GLI ORARI



Gli orari indicati sono dell'inizio della lezione che dura 45 minuti

## >> BAMBINI <<

### 1°/2°/3° LIVELLO - VASCA PICCOLA E MEDIA

 **DA LUNEDÌ A VENERDÌ** ⌚ 16:00 ⌚ 16:30 ⌚ 16:45 ⌚ 17:15  
⌚ 17:30 ⌚ 18:00 ⌚ 18:15

 **SABATO** ⌚ 09:00 ⌚ 09:15 ⌚ 09:45 ⌚ 10:00 ⌚ 10:30  
⌚ 10:45 ⌚ 11:15 ⌚ 11:30 ⌚ 12:00 ⌚ 14:30 ⌚ 15:15

 **DOMENICA** ⌚ 10:00 ⌚ 10:45

### 4° LIVELLO - VASCA GRANDE

 **DA LUNEDÌ A VENERDÌ**

⌚ 16:45 ⌚ 17:30 ⌚ 18:15

 **SABATO** ⌚ 09:15 ⌚ 10:00 ⌚ 10:45

 **DOMENICA** ⌚ 10:00 ⌚ 10:45

### 5° LIVELLO - VASCA GRANDE

 **DA LUNEDÌ A VENERDÌ**

⌚ 19:00

## >> ADULTI <<

### 1°/2° LIVELLO - VASCA MEDIA

 **DA LUNEDÌ A VENERDÌ** ⌚ 19:45

### 3° LIVELLO - VASCA GRANDE

 **DA LUNEDÌ A VENERDÌ** ⌚ 19:45

# IL CALENDARIO DELLE LEZIONI

## «2° CICLO»

| LUNEDÌ      | MARTEDÌ     | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ     | VENERDÌ     | SABATO      | DOMENICA    |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             | 7 Gennaio   | 8 Gennaio   | 9 Gennaio   | 10 Gennaio  | 11 Gennaio  | 12 Gennaio  |
| 13 Gennaio  | 14 Gennaio  | 15 Gennaio  | 16 Gennaio  | 17 Gennaio  | 18 Gennaio  | 19 Gennaio  |
| 20 Gennaio  | 21 Gennaio  | 22 Gennaio  | 23 Gennaio  | 24 Gennaio  | 25 Gennaio  | 26 Gennaio  |
| 27 Gennaio  | 28 Gennaio  | 29 Gennaio  | 30 Gennaio  | 31 Gennaio  | 1 Febbraio  | 2 Febbraio  |
| 3 Febbraio  | 4 Febbraio  | 5 Febbraio  | 6 Febbraio  | 7 Febbraio  | 8 Febbraio  | 9 Febbraio  |
| 10 Febbraio | 11 Febbraio | 12 Febbraio | 13 Febbraio | 14 Febbraio | 15 Febbraio | 16 Febbraio |
| 17 Febbraio | 18 Febbraio | 19 Febbraio | 20 Febbraio | 21 Febbraio | 22 Febbraio | 23 Febbraio |
| 24 Febbraio | 25 Febbraio | 26 Febbraio | 27 Febbraio | 28 Febbraio | 1 Marzo     | 2 Marzo     |
| 3 Marzo     | 4 Marzo     | 5 Marzo     | 6 Marzo     | 7 Marzo     | 8 Marzo     | 9 Marzo     |
| 10 Marzo    | 11 Marzo    | 12 Marzo    | 13 Marzo    | 14 Marzo    | 15 Marzo    | 16 Marzo    |
| 17 Marzo    | 18 Marzo    | 19 Marzo    | 20 Marzo    | 21 Marzo    | 22 Marzo    | 23 Marzo    |

## «3° CICLO»

| LUNEDÌ    | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ   | VENERDÌ   | SABATO    | DOMENICA  |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 24 Marzo  | 25 Marzo  | 26 Marzo  | 27 Marzo  | 28 Marzo  | 29 Marzo  | 30 Marzo  |
| 31 Marzo  | 1 Aprile  | 2 Aprile  | 3 Aprile  | 4 Aprile  | 5 Aprile  | 6 Aprile  |
| 7 Aprile  | 8 Aprile  | 9 Aprile  | 10 Aprile | 11 Aprile | 12 Aprile | 13 Aprile |
| 14 Aprile | 15 Aprile | 16 Aprile | 17 Aprile | 18 Aprile | 19 Aprile |           |
|           | 22 Aprile | 23 Aprile | 14 Aprile |           | 26 Aprile | 27 Aprile |
| 28 Aprile | 29 Aprile | 30 Aprile |           | 2 Maggio  | 3 Maggio  | 4 Maggio  |
| 5 Maggio  | 6 Maggio  | 7 Maggio  | 8 Maggio  | 9 Maggio  | 10 Maggio | 11 Maggio |
| 12 Maggio | 13 Maggio | 14 Maggio | 15 Maggio | 16 Maggio | 17 Maggio | 18 Maggio |
| 19 Maggio | 20 Maggio | 21 Maggio | 22 Maggio | 23 Maggio | 24 Maggio | 25 Maggio |
| 26 Maggio | 27 Maggio | 28 Maggio | 29 Maggio | 30 Maggio | 31 Maggio | 1 Giugno  |
|           | 3 Giugno  | 4 Giugno  | 5 Giugno  | 6 Giugno  | 7 Giugno  | 8 Giugno  |
| 9 Giugno  | 10 Giugno | 11 Giugno | 12 Giugno | 13 Giugno | 14 Giugno | 15 Giugno |

# IL CALENDARIO DELLE LEZIONI

## «4° CICLO»

| LUNEDÌ      | MARTEDÌ     | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ     |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 16 Giugno   | 17 Giugno   | 18 Giugno   | 19 Giugno   |
| 13 Giugno   | 24 Giugno   | 25 Giugno   | 26 Giugno   |
| 30 Giugno   | 1 Luglio    | 2 Luglio    | 3 Luglio    |
| 7 Luglio    | 8 Luglio    | 9 Luglio    | 10 Luglio   |
| 14 Luglio   | 15 Luglio   | 16 Luglio   | 17 Luglio   |
| 21 Luglio   | 22 Luglio   | 23 Luglio   | 23 Luglio   |
| 28 Luglio   | 29 Luglio   | 30 Luglio   | 31 Luglio   |
| 4 Agosto    | 5 Agosto    | 6 Agosto    | 7 Agosto    |
| 18 Agosto   | 19 Agosto   | 21 Agosto   | 21 Agosto   |
| 25 Agosto   | 26 Agosto   | 27 Agosto   | 28 Agosto   |
| 1 Settembre | 2 Settembre | 3 Settembre | 4 Settembre |

**IL CORSO È A FREQUENZA SETTIMANALE**

# PREFERISCI VENIRE IN SEDE?

**PRENDI UN APPUNTAMENTO!**

**SALTA LA CODA!**

● SITO [www.sportcenterparma.it](http://www.sportcenterparma.it)

● APP Sport Center Parma  

Vai alla sezione **APPUNTAMENTI - AGENDA CONSULENTI - TIPOLOGIA DI APPUNTAMENTO - DAL GIORNO - AL GIORNO DALLE ORE ALLE ORE** ti appariranno tutti gli orari a disposizione

Controlla in **PRENOTAZIONI ATTIVE**

se la prenotazione del tuo appuntamento è andata a buon fine

**Se non riesci a rispettare il tuo appuntamento, cancellati in modo da non occupare un posto!**



**SPORT CENTER "ERCOLE NEGRI"**  
via Cardani 19 - 43123 Parma (zona Campus)

Email: [info@sportcenterparma.it](mailto:info@sportcenterparma.it)

Tel. 0521.257040