



# 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?

### 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 po' 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...**

## **3° CICLO**

**(24.03.25 - 15.06.25)**

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

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

## **3° CICLO**

**(24.03.25 - 15.06.25)**

**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°/5°/6° LIVELLO - VASCA GRANDE

 **DA LUNEDÌ A VENERDÌ** ⌚ 16:45 ⌚ 17:15 ⌚ 17:30 ⌚ 18:00  
⌚ 18:15 ⌚ 18:45 ⌚ 19:00

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

 **DOMENICA** ⌚ 10:00 ⌚ 10:45

# I GIORNI E GLI ORARI



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

## » ADULTI MATTINO «

### 1°/2° LIVELLO - VASCA MEDIA

 LUNEDÌ  11:15  MARTEDÌ  08:00

### 3° LIVELLO - VASCA GRANDE

 MERCOLEDÌ  11:15  GIOVEDÌ  08:00

 VENERDÌ  10:00

## » ADULTI SERA «

### 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

## «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

## «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