

L'ASD NUOTO VALDINIEVOLE si propone di dare l'opportunità di *“vivere l'acqua offrendovi un mare di attività”* attraverso una sana e piacevole attività fisica e sportiva, con la certezza che si possa realmente riscoprire una nuova e migliore qualità della vita.



NUOTO ORGANIZZATO a partire da **€ 1,34** al giorno



ATTIVITA' MOTORIA a partire da **€ 2,94** al giorno



CORSI NUOTO a partire da **€ 8,80** a lezione



CONTATTI

Monsummano Terme



0572 952255
0572 520897



335 7607141

Larciano-Lamporecchio



0573 81506



335 7542453



A.s.d. Nuoto Valdinievole



nuotovaldinievole



www.nuotovaldinievole.it



info@nuotovaldinievole.it

ORARI NUOTO LIBERO ORGANIZZATO

Orario di apertura delle vasche interne da 25 m dal 14/09/26 valido fino al 31/05/27.

Per la vasche piccole informarsi periodicamente in segreteria.

Con il **NUOTO LIBERO ORGANIZZATO** puoi nuotare comodamente nelle corsie e negli orari che ti dedichiamo. A Vostra disposizione negli orari indicati ci sarà un **Tecnico FIN** che vi darà indicazioni sulle nuotate e l'acquaticità, per perfezionare e apprendere le abilità acquatiche in sicurezza. Per il **NUOTO ORGANIZZATO** l'abbonamento è obbligatorio.

MONSUMMANO TERME

Lunedì	11,00-15,00	19,30-22,00	
Martedì	07,30-15,00	18,15-22,15	
Mercoledì	09,00-15,00	18,45-22,00	
Giovedì	7,30-9,00	11,00-15,00	19,30-22,00
Venerdì	09,00-15,00	18,15-22,15	
Sabato	08,00-15,00	17,00-19,30	
Domenica	09,00-13,00		

LARCIANO-LAMPORECCHIO

Lunedì	07,30-15,00	18,30-22,00
Martedì	09,00-15,00	19,00-22,00
Mercoledì	09,00-15,00	19,00-22,00
Giovedì	09,00-15,00	18,30-22,00
Venerdì	07,30-15,00	19,00-22,00
Sabato	08,00-15,00	17,30-19,30
Domenica	09,00-13,00	

Gli spogliatoi rimangono aperti 30 minuti dopo la chiusura del piano vasca

Orario specifico del nuoto libero organizzato in alcuni giorni festivi e pre-festivi.

- **APERTO** con orario 9,00-13,00: domenica 1 novembre, martedì 8 dicembre, mercoledì 6 gennaio, sabato 1 maggio

- **CHIUSO**: venerdì 25 e sabato 26 dicembre, venerdì 1 gennaio, domenica 28 e lunedì 29 marzo, domenica 25 aprile

- **APERTO** fino alle ore 15,00: giovedì 24 e giovedì 31 dicembre

NEONATI



CUCCIOLI

Fanno parte dei CORSI NEONATI i bambini dal 1° mese al compimento dei 3 anni. I corsi si svolgono con la partecipazione di almeno 1 genitore in acqua.

Cosa sono

In acqua, ambiente naturale e coinvolgente per il bambino, stimolante per il suo sviluppo psico-motorio e affettivo, si rafforza il rapporto col genitore e allo stesso tempo il piccolo sviluppa maggiore sicurezza, controllo emotivo ed autonomia, divertendosi e socializzando con gli altri bambini

Giorni e orari

MONSUMMANO TERME

MARTEDI						15,15 16,00
MERCOLEDI						15,15 16,00
SABATO	8,15 9,00	9,00 9,45	9,45 10,30	10,30 11,15	14,30 15,15	15,15 16,00

LARCIANO-LAMPORECCHIO

LUNEDI						15,45 16,30
MERCOLEDI	10,30 11,15	11,15 12,00				
SABATO	8,15 9,00	9,00 9,45	9,45 10,30	10,30 11,15	14,30 15,15	15,15 16,00

LEGENDA:

monosettimanale

bisettimanale

Fanno parte dei CORSI CUCCIOLI i bambini di 3 anni compiuti fino ai nati nel 2021 compreso.

Cosa sono

Giocando, il bambino scopri spontaneamente l'elemento acqua e tutte le sensazioni ad esso connesse, migliorando la gestione delle emozioni, incrementando la propria autonomia e sviluppando curiosità, fantasia e intraprendenza. Predisponendosi ad una alfabetizzazione motoria acquatica e preparandosi così anche ad un migliore apprendimento delle tecniche natatorie.

Giorni e orari

MONSUMMANO TERME

LUNEDI - GIOVEDI				17,00 17,45	17,45 18,30	18,30 19,15
MARTEDI - VENERDI				17,00 17,45	17,45 18,30	18,30 19,15
LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI		VENERDI	16,15 17,00	18,30 19,15
MERCOLEDI				16,15 17,00	17,00 17,45	17,45 18,30
SABATO	11,30 12,15	12,15 13,00	13,00 13,45	16,15 17,00	17,00 17,45	17,45 18,30

LARCIANO-LAMPORECCHIO

LUNEDI - GIOVEDI				17,15 18,00	18,00 18,45	18,45 19,30
MARTEDI - VENERDI				17,15 18,00	18,00 18,45	18,45 19,30
LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI		VENERDI	16,30 17,15	18,45 19,30
MERCOLEDI				16,30 17,15	17,15 18,00	18,00 18,45
SABATO			11,30 12,15	12,15 13,00	16,15 17,00	17,45 18,30



Fanno parte dei CORSI RAGAZZI i nati dal 2020 compreso fino al compimento dei 16 anni.

Cosa sono

Acquisire schemi motori acquatici, imparare a respirare, a muoversi correttamente e con coordinazione e soprattutto riuscire a "sentire" l'acqua. Imparare i vari stili del Nuoto e del Nuoto per Salvamento, perfezionandoli con la didattica, l'allenamento proposto dai nostri Istruttori Federali FIN, con attenzione, coinvolgimento e tanta simpatia. Infine è imparare a vivere rendendo lo Sport una parte essenziale della propria quotidianità, con tutti i benefici che si riflettono nell'immediato sulla crescita dei ragazzi e per il loro benessere.

Giorni e orari

MONSUMMANO TERME

LUNEDI - GIOVEDI		17,00 17,45	17,45 18,30	18,30 19,15	
MARTEDI - VENERDI		17,00 17,45	17,45 18,30	18,30 19,15	
LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI		VENERDI	18,30 19,15
MERCOLEDI		16,15 17,00	17,00 17,45	17,45 18,30	
SABATO		11,30 12,15	12,15 13,00	13,00 13,45	17,00 17,45 18,30

LARCIANO-LAMPORECCHIO

LUNEDI - GIOVEDI				17,15 18,00	18,00 18,45	18,45 19,30
MARTEDI - VENERDI				17,15 18,00	18,00 18,45	18,45 19,30
LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI		VENERDI	18,45 19,30	
MERCOLEDI					17,15 18,00	18,00 18,45
SABATO				12,15 13,00	17,00 17,45	17,45 18,30

Fanno parte dei corsi adulti tutti gli utenti dai 16 anni compiuti in poi.

Cosa sono

I corsi sono aperti a tutti coloro che, principianti, perfezionandi o nuotatori esperti di tutte le età e tutti i livelli, vogliano essere stimolati, seguiti con attenzione e professionalità nell'acquisizione e miglioramento della tecnica natatoria.

Giorni e orari

MONSUMMANO TERME

LUN-GIO	09,15 10,00	10,00 10,45	19,15 20,00	20,00 20,45	20,45 21,30
MAR-VEN	12,45 13,30	13,30 14,15	19,15 20,00	20,00 20,45	
LUNEDI	09,15 10,00	MERCOLEDI		20,00 20,45	21,00 21,45

LARCIANO-LAMPORECCHIO

LUNEDI - GIOVEDI		19,45 20,30	20,30 21,15
MARTEDI - VENERDI	10,00 10,45	19,30 20,15	20,15 21,00

CORSO PER BREVETTO DI ASSISTENTE BAGNANTI FIN

Il corso per Assistente Bagnanti è rivolto a chi è già in possesso di ottime capacità natatorie.

Il candidato deve sostenere una prova dinanzi al Fiduciario della Sezione Salvamento o Allenatore di Nuoto e Salvamento.

(per info rivolgersi in segreteria)

LEGENDA:

monosettimanale

bisettimanale



ORARI ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA MONSUMMANO TERME

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
ACQUA GYM (9,00-10,00)	GINNASTICA DOLCE (9,00-10,00)	WALK CIRCUIT (10,15-11,00)	ACQUA GYM (9,00-10,00)	GINNASTICA DOLCE (9,00-10,00)	HYDRO BIKE (11,30-12,15)	HYDRO BIKE (09,15-10,00)
GINNASTICA DOLCE (9,00-10,00)	GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	ACQUA GYM (11,00-12,00)	GINNASTICA DOLCE (9,00-10,00)	GINNASTICA DOLCE (10,00-11,00)	HYDRO BIKE (12,15-13,00)	HYDRO BIKE (10,15-11,00)
ACQUA GYM (11,00-12,00)	HYDRO BIKE (11,00-11,45)	BIKE & WALK (12,30-13,30)	ACQUA CROSSFIT (11,00-11,45)	GESTANTI (10,00-11,00)	ACQUA CIRCUIT (13,00-13,45)	HYDRO BIKE (11,00-11,45)
HYDRO BIKE (12,45-13,30)	HYDRO WALK (11,00-11,45)	HYDRO WALK (13,30-14,15)	HYDRO BIKE (12,45-13,30)	HYDRO BIKE (11,00-11,45)		
FAST WALK (13,00-13,30)	GESTANTI (11,45-12,45)	ACQUA POLE CIRCUIT (13,30-14,15)	FAST WALK (13,00-13,30)	ACQUA GYM (11,00-12,00)		
HYDRO BIKE (13,30-14,15)	HYDRO WALK (12,45-13,30)	FIT & WALK (14,15-15,15)	HYDRO BIKE (13,30-14,15)	HYDRO BIKE (12,45-13,30)		
ACQUA GYM (13,30-14,30)	HYDRO BIKE (13,30-14,15)	HYDRO BIKE (18,30-19,15)	ACQUA GYM (13,30-14,30)	ACQUA CIRCUIT (13,30-14,15)		
JUMP CIRCUIT (14,30-15,15)	HYDRO BIKE (19,15-20,00)	HYDRO BIKE (19,15-20,00)	WALK CIRCUIT (16,15-17,00)	HYDRO BIKE (14,30-15,15)		
WALK CIRCUIT (16,15-17,00)	ACQUA CROSSFIT (20,30-21,15)	ACQUA STEP (20,00-20,45)	HIGH INTERVAL TRAINING (19,15-20,00)	HYDRO BIKE (19,15-20,00)		
ACQUA CROSSFIT (19,15-20,00)	ACQUA GYM (21,15-22,15)	JUMP CIRCUIT (20,15-21,00)	HYDRO BIKE (20,00-20,45)	ACQUA STEP (20,30-21,15)		
HYDRO BIKE (20,00-20,45)			HYDRO BIKE (20,45-21,30)	ACQUA GYM (21,15-22,15)		
HYDRO BIKE (20,45-21,30)						

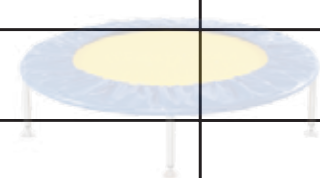
ORARI ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI

GINNASTICA FORMATIVA - BAMBINI		
	GIOVEDI	16,30-17,30

ALLENAMENTO FUNZIONALE - ADULTI		
GIOVEDI	18,00-19,00	19,00-20,00
LUNEDI	MERCOLEDI	18,30-19,30

GINNASTICA A CORPO LIBERO - ADULTI		
	MERCOLEDI	17,45-18,30
LUNEDI	GIOVEDI	20,00-21,00
MARTEDI	VENERDI	18,00-19,00

ORARI ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA LARCiano-LAMPORECCHIO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
GESTANTI (8,00-9,00)	GINNASTICA DOLCE (9,00-10,00)	ACQUA ANTALGICA (9,30-10,30)	GINNASTICA DOLCE (9,30-10,30)	GINNASTICA DOLCE (9,00-10,00)	HYDRO BIKE (11,20-12,05)	HYDRO BIKE (9,15-10,00)
ACQUA ANTALGICA (9,00-10,00)	ACQUA CIRCUIT (10,00-10,45)	HYDRO BIKE (12,45-13,30)	ACQUA GYM (10,30-11,30)	ACQUA CIRCUIT (10,00-10,45)		
GINNASTICA DOLCE (9,30-10,30)	ACQUA GYM (13,00-14,00)	HIGH INTERVAL TRAINING (14,15-15,00)	HYDRO MATERNITA' (12,30-13,15)	ACQUA GYM (13,00-14,00)		
ACQUA GYM (10,30-11,30)	TRIATHLON (14,15-15,00)	HYDRO BIKE (18,45-19,30)	ACQUA POLE CIRCUIT (13,15-14,00)	METABOLICO (14,15-15,00)		
HYDROX (12,30-13,15)	ACQUA POLE CIRCUIT (19,00-19,45)	HYDRO BIKE (19,30-20,15)	ACQUA CROSSFIT (14,10-15,00)	JUMP CIRCUIT (19,00-19,45)		
ACQUA POLE CIRCUIT (13,15-14,00)	HYDRO WALK (19,50-20,35)	WALK CIRCUIT (21,15-22,00)	HYDRO BIKE (18,45-19,30)			
HYDRO BIKE (14,15-15,00)			ACQUA POLE CIRCUIT (19,30-20,15)			
HYDRO BIKE (18,45-19,30)			ACQUA GYM (19,30-20,30)			
HYDRO BIKE (19,30-20,15)						
ACQUA GYM (19,30-20,30)						
HIGH INTERVAL TRAINING (20,30-21,15)						
WALK CIRCUIT (21,15-22,00)						

ORARI ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI

TRX	
MARTEDI	19,30-20,15
MERCOLEDI	19,30-20,15
VENERDI	19,30-20,15

ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA FINALIZZATE AL BENESSERE

con metodo:



HYDROBIKE

Ottimo metodo allenante per il sistema aerobico, intenso lavoro a carico di glutei, cosce e gambe impiegando momenti di recupero con combinazioni per gli arti superiori e la muscolatura addominale. Con l'utilizzo della speciale "bicicletta" acquatica si bruciano tante calorie, si combatte la cellulite, si migliora la circolazione sanguigna e linfatica, si tonifica la muscolatura senza appesantirla grazie al massaggio continuo della pedalata nell'acqua, 45 minuti estremamente efficaci intensi e.... divertenti.

BIKE E WALK

La nuova frontiera dell' Acquafitness la bicicletta per pedalare e il tappeto per correre.....in acqua! Tenersi in forma non è mai stato così facile e divertente per tutti. Provare per credere!

TRIATHLON

Nuoto, bici e corsa esclusivamente in ambiente acquatico con l'utilizzo dei grandi attrezzi, bike e tappeto, e nuoto in corsia. 15 minuti di queste attività articolate in una lezione dinamica e di intenso lavoro aerobico

GINNASTICA DOLCE

Ginnastica a corpo libero per il mantenimento della mobilità articolare, per la ripresa e rieducazione del trofismo muscolare e, attraverso un massaggio linfodrenante dell'acqua, una migliore circolazione periferica e linfatica. La spinta di galleggiamento che si sperimenta in acqua determina una **DECOMPRESSIONE ARTICOLARE** in tutte le **ARTICOLAZIONI DEL CORPO** in modo specifico nella **COLONNA VERTEBRALE**. Attività indicata in particolare per chi soffre di artrosi e osteoporosi.

ACQUA ANTALGICA

Ginnastica attiva di mantenimento e rieducazione motoria posturale per la prevenzione e la cura del mal di schiena, delle ipotonie degli arti inferiori e superiori, sfruttando l'applicazione dei principi del pilates in acqua. Non è necessario saper nuotare. In acqua bassa adatta a pubblico maschile e femminile.



FAST WALK

Si utilizza il tappeto e usando sequenze di esercizi intensi su più piani e più fronti si mira ad ottenere un allenamento intenso sia di tonificazione che di condizionamento muscolare. Grazie alla versatilità dell'attrezzo, anche per allievi meno esperti la lezione risulta essere un interessante approccio alla corsa e alla camminata in acqua.

HYDRO WALK

È un'attività molto intensa che stimola il metabolismo sin dai primi minuti di lavoro. Camminando, correndo, saltando, galleggiando su un tapis roulant specifico per l'utilizzo in acqua è possibile effettuare le più svariate combinazioni di esercizi e allenamenti aerobici per addominali, gambe, glutei e braccia. L'attività è inoltre divertente e di facile esecuzione per chiunque e non importa saper nuotare.

WALK CIRCUIT

Si alternano momenti di camminata in appoggio sul tappeto a camminata libera in sospensione con l'utilizzo della cintura galleggiante.

GESTANTI IN ACQUA

Rivolto alle future mamme a partire dal **3° mese di gravidanza**. Un vero e proprio tuffo nel benessere per le mamme in dolce attesa, che, grazie all'assenza di gravità, possono muoversi dolcemente beneficiando del massaggio dell'acqua, limitando la sensazione di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori, preparando la muscolatura del corpo che cambia e che si prepara per una nuova vita. Facendo star bene il loro bambino ancora prima della sua nascita. Per tutta la durata del corso **puoi anche usufruire di alcuni ingressi liberi** per mettere in pratica quanto ti viene insegnato durante il corso stesso.

HYDROMATERNITA'



È il percorso in acqua dedicato al benessere in gravidanza. Favorisce movimento, rilassamento e preparazione al parto in un ambiente sicuro e accogliente. La novità è la possibilità di condividere una lezione al mese con il proprio accompagnatore, vivendo insieme un'esperienza di benessere e preparazione alla nascita. La partecipazione dell'accompagnatore è facoltativa e il corso può essere frequentato anche individualmente.

ATTIVITA' MOTORIE IN ACQUA FINALIZZATE AL BENESSERE

con metodo:



ACQUAGYM

La mobilità articolare, la flessibilità muscolare in scarico con la colonna vertebrale, il massaggio linfodrenante dell'acqua e la tonificazione di tutte le fasce muscolari in una lezione divertente e rilassante seguendo la musica. In vasca grande da 25 m con cinture galleggianti in sospensione e attrezzi vari (manubri, cavigliere e tubi).

JUMP CIRCUIT

Intensifica il fitness quotidiano con il tappeto elastico utilizzato in abbinamento ad altri grandi e piccoli attrezzi! Proverai che gli esercizi più semplici diventeranno ancora più efficaci! Attività intensa consigliata per utenti esperti.

ACQUA POLE CIRCUIT

Attività che include l'utilizzo dell'attrezzo del momento, permette, grazie al supporto della pedana per l'appoggio podalico e l'appoggio di almeno un arto superiore al palo acquatico infinità di esercizi per una tonificazione total body con innumerevoli transizioni dalla posizione orizzontale tipica del nuoto a quella verticale e viceversa. Adatta a tutti, anche per un primo approccio all'acquafitness, proprio per gli appoggi esclusivi che offre in immersione. Attività proposta in vasca grande, permette di approfittare appieno di tutti i benefici dell'attività motoria in acqua. Consigliato per chi soffre di problemi di circolazione, crampi, formicolii, ridotta sensibilità, difficoltà alla deambulazione, dolori a riposo, gonfiori alle caviglie, senso di peso gravativo nella prolungata stazione eretta, facilità ai lividi, cellulite e sovrappeso.

Si ricorda che per l'effettuazione dei **CORSI di Acquacrossfit** è consigliato l'uso di un paio di calzini tecnici per piscina o calzini di spugna o cotone per migliorare la presa dei piedi sul fondo della vasca.

Per i corsi di **Hydrobike** si consiglia l'uso di un paio di scarpette in gomma (tipo da scoglio).



METABOLICO

Allenamento altamente condizionante, utilizza fasi intense a momenti di recupero attivo. Viene svolto in vasca grande e in vasca piccola con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi guidati da personale esperto del nostro team di istruttori fitness.

ACQUACROSSFIT

La nuova attività di rafforzamento e condizionamento fisico in acqua. Squat, push-up, lunge, sit-up, planc, corse e salti in ogni direzione. Non occorre saper nuotare. In acqua bassa adatta a pubblico maschile e femminile.

H.I.T. (HIGH INTERVAL TRAINING)

Allenamento ad alta intensità che alterna fasi di lavoro cicliche, ripetitive e intense in crescendo a fasi di recupero attivo e calibrato. L'alternarsi delle fasi di sforzo incrementa l'utilizzo dell'ossigeno e stimola il funzionamento del metabolismo. Ottimo per assidui sportivi ma anche per principianti. La ciclicità del lavoro proposto lo rende fruibile a tutti gli utenti, la variazione della proposta di intensità sarà adeguatamente calibrata dall'istruttore così come l'utilizzo di vari livelli di altezza dell'acqua. In vasca piccola e in vasca grande.

HYDROX



E' il nuovo corso in acqua che unisce nuoto ed esercizi funzionali in un allenamento dinamico e completo. In 45 minuti si alternano 100 metri di nuoto e 50 ripetizioni di esercizi per migliorare forza, resistenza e coordinazione. La parte finale si svolge in vasca bassa, con esercizi a basso impatto che rendono l'allenamento efficace, coinvolgente e adatto a diversi livelli di preparazione

ATTIVITA' MOTORIE TERRESTRI

TRX

Allenamento funzionale in sospensione con TRX, attrezzo costituito da cinghie che sfrutta la resistenza al proprio peso corporeo. Forte interessamento della muscolatura addominale e dorsale. Scoprite di avere muscoli inaspettati! Provare per credere!

ATT. MOT. TERRESTRE PER ADULTI

Attività motoria rivolta a tutti per l'attivazione di tutti i distretti muscolari, l'allenamento della flessibilità, dell'equilibrio e il rafforzamento delle articolazioni. Prevede esercizi variabili per intensità e ritmo, di facile apprendimento ed esercizi specifici per schiena e cervicale. Lavoro di gruppo con esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi.

SPECIALIZZAZIONE CORSI

per ulteriori informazioni rivolgersi in segreteria



NUOTO MASTER

I corsi nuoto Master (disciplina sportiva) sono rivolti agli adulti che hanno una buona pratica del nuoto e vogliono perfezionare e migliorare la loro abilità natatoria dei 4 stili ed essere motivati a mantenere un buono stato di salute con uno stile di vita sano.

FITNESS AGONISTICO

Un'attività competitiva ed amatoriale, nuova, divertente e allenante: attraverso la costruzione di coreografie e l'esecuzione di esercizi di ginnastica in acqua svolgiamo attività a ritmo di musica. Per te che ami lo spirito di squadra, le manifestazioni sportive e stare bene attraverso il movimento in acqua. **(ORARI: informarsi in segreteria)**

SQUADRE SPORTIVE

Propaganda: Per i giovani che amano nuotare e desiderano far parte di una squadra l'ASD NUOTO VALDINIEVOLE offre la possibilità a chi ha acquisito e possiede delle buone capacità e potenzialità natatorie di far parte della squadra **PRE-AGONISTICA** di **PROPAGANDA** che va dai 7 ai 20 anni.

I ragazzi e le ragazze saranno opportunamente valutati dal responsabile tecnico coordinatore della Scuola Nuoto Federale. La frequenza è bisettimanale e trisettimanale. La stagione pre-agonistica va da settembre a giugno.

Agonistica: Per te che hai la potenzialità, la capacità tecnica, la determinazione e la motivazione a migliorarti e confrontarti con gli altri la nostra squadra può rappresentare la tua realizzazione come atleta e come un uomo. **NUOTO AGONISTICO**, il tuo Sport migliore.

Salvamento Agonistico: Per allenarsi con spirito etico e sociale elevato scegli il **NUOTO PER SALVAMENTO**. Un'attività che ti insegna le tecniche più veloci per salvaguardare l'incolumità in acqua e primeggiare in questa importante disciplina.

CORSO DI NUOTO PER SALVAMENTO

Agli allievi della nostra Scuola Nuoto Federale che frequentano i corsi più avanzati di perfezionamento sarà proposto nello svolgimento dell'attività un ITER DIDATTICO PROPEDEUTICO DI NUOTO PER SALVAMENTO. Questo permetterà loro di apprendere quelle abilità tecniche necessarie per conseguire gli attestati **"Sa nuotare1"** e **"Sa nuotare2"** e una volta raggiunto il 16° anno di età, il **BREVETTO DI ASSISTENTE BAGNANTI** (brevetto professionale richiesto per legge per poter lavorare presso Piscine, Stabilimenti Balneari, ecc.).

CORSI PER BREVETTO DI ASSISTENTE BAGNANTI FIN

Il corso si propone di preparare i partecipanti a svolgere l'attività di assistenza e sorveglianza lavorativa presso le strutture balneari e piscine, dove si praticano attività sportive o ricreative **(per maggiori informazioni rivolgersi in segreteria)**

LEZIONI PERSONALIZZATE

Le lezioni personalizzate per 1,2 o 3 allievi sono rivolte a chiunque vuole avere una preparazione personalizzata e soprattutto a chi non riesce ad usufruire dei corsi negli orari organizzati. Rivolgersi in segreteria per le prenotazioni.

LEZIONI PERSONALIZZATE RIEDUCATIVE

Consigliato per chi necessita di una rieducazione motoria. Rivolgersi alle segreterie per effettuare la richiesta.



SPECIALIZZAZIONE CORSI

ATTESTATI: SA NUOTARE 1 E 2

Sempre più persone, per motivi personali o professionali, hanno la necessità di certificare in maniera inequivocabile le proprie abilità natatorie.

La nostra Scuola Nuoto Federale è abilitata a rilasciare questa certificazione, che prevede due livelli di competenze:

- Sa Nuotare Uno (Bagnante Sicuro): attesta la capacità di salvare sé stessi
- Sa Nuotare Due (Abilità al Nuoto per Salvamento): attesta competenza e autonomia, capacità di salvare sé stessi e portare soccorso agli altri.

La certificazione "Sa Nuotare Due" consente di accedere ai corsi di formazione per Allievo Istruttore e per Assistente Bagnanti senza sostenere la prova pratica.

Facendo riferimento alla Circolare normativa vigente in materia di Salvamento, il costo di iscrizione alle prove è di 20 euro per ogni attestato e gli attestati hanno validità di 3 anni. Gli attestati vengono rilasciati dal Coordinatore della Scuola Nuoto Federale previa verifica da parte dell'Allenatore di Nuoto e Nuoto per Salvamento delle seguenti competenze:

Sa Nuotare Uno:

- o Tuffo in piedi
- o Respirazione
- o Galleggiamento statico prono e supino
- o Galleggiamento dinamico (scivolamento) prono e supino
- o Galleggiamento verticale con l'aiuto di braccia e gambe
- o Propulsione grezza con tecniche spontanee
- o Propulsione secondo gli stili canonici base (crawl e dorso)
- o Minima autonomia (25 metri con qualsiasi tecnica)



Sa Nuotare Due:

- o 50 metri stile libero senza interruzioni
 - o 50 metri dorso senza interruzioni
 - o 50 metri rana senza interruzioni
 - o Tuffo di partenza
 - o 150 metri di nuotata continua senza interruzioni (qualsiasi tecnica)
 - o Eseguire una capovolta frontale e una capovolta all'indietro
 - o Sapersi immergere in minima profondità
 - o Breve percorso in apnea (minimo 12,5 metri)
- Avvicinamento, recupero e trasporto di un pericolante con le seguenti modalità:
- 25m nuotata con testa alta-25m trasporto con presa a scelta
 - o Galleggiamento verticale con le braccia fuori dall'acqua (minimo 10 secondi)

**Aperti fino
alle 24:00**

Vieni a trovarci!

Piazza S. Pertini, 16 - MONSUMMANO T. (PT)

0572.81155

**Pizze anche
da asporto**

**Pool
BAR**
Pizzeria

**IL BAR DELLE PISCINE DI
LARCiano - LAMPORECCHIO**

via Marconi, 878/C - Loc. Centocampi

Valdo Bar

Tel. - 0573 81506

TARIFFE INGRESSI

● Ingresso Intero	€	10,50
● Ingresso Ridotto (fino a 12 anni)	€	8,50

ABBONAMENTI A SCALARE

Validità 1 anno dalla data di rilascio

Ad ogni rinnovo 1 ingresso omaggio in più fino al 31/05

● Abbonamento 10 ingressi	€	74,00
● Abbonamento Ridotto 10 ingressi	€	55,00

ABBONAMENTI A TEMPO

● Abbonamento Mensile	€	67,00
● Abbonamento Trimestrale	€	164,00
● Abbonamento Annuale	€	485,00

Tutti gli abbonamenti sono personali e non cedibili.

Per l'accesso alle piscine è obbligatorio l'uso della cuffia e di ciabatte da utilizzare solo nell'impianto.

ABBONAMENTI CORSI NUOTO

Periodo di 7 lezioni monosettimanali

CORSI NEONATI	€	86,80
CORSI CUCCIOLI	€	81,20
CORSI RAGAZZI	€	78,40
CORSI ADULTI	€	81,20

Periodo di 14 lezioni bisettimanali

CORSI CUCCIOLI	€	126,00
CORSI RAGAZZI	€	123,20
CORSI ADULTI	€	134,40

PER L'ISCRIZIONE AI CORSI E' OBBLIGATORIA

- 1) quota annuale di € 40,00
- 2) certificato medico per attività sportiva non agonistica dai 6 anni compiuti in poi

ABBONAMENTI ATTIVITA' MOTORIE

INGRESSI A TEMPO CON RECUPERI

(con la possibilità di scegliere l'abbinamento di giorni e orari)

n.4 lezioni monosettimanali	€	44,00
n.8 lezioni bisettimanali	€	79,20
n.12 lezioni trisettimanali	€	115,20

GINNASTICA DOLCE

n.8 lezioni bisettimanali	€	66,40
n.8 lez. bisettimanali (oltre i 60 anni)	€	59,20

ATTIVITA' MOTORIA TERRESTRE MONSUMMANO

svolta presso la palestra comunale "Alifaris" o la struttura Geodetica polivalente mensile € **40,00**

INGRESSI A SCALARE (validità 1 anno)

pacchetto 6 lezioni a gettone	€	76,50
Lezione a gettone	€	13,50

ABBONAMENTI A TEMPO TUTTO INCLUSO

OPEN NO LIMITS MENSILE	€	115,00
OPEN NO LIMITS TRIMESTRALE	€	284,00
OPEN NO LIMITS STAGIONALE	€	775,00

GESTANTI

n.4 lezioni monosettimanali	€	52,00
n.8 lezioni bisettimanali	€	93,00

1 SOLO ABBONAMENTO X 4 PISCINE

Tutti gli ingressi, compreso gli abbonamenti, i recuperi delle lezioni di Acquafitness, di Ginnastica Dolce, dei corsi Neonati potranno essere utilizzati negli orari di apertura al Nuoto Libero Organizzato oppure nei relativi corsi indistintamente negli impianti di Monsummano Terme e di Larciano-Lamporecchio; sia nei giorni feriali che festivi e sia nelle piscine al coperto che nelle piscine estive esterne.

1° PERIODO

Dal 14/09/26 - Al 26/10/26	LUNEDI	(7 lezioni)
Dal 15/09/26 - Al 27/10/26	MARTEDI	(7 lezioni)
Dal 16/09/26 - Al 28/10/26	MERCOLEDI	(7 lezioni)
Dal 17/09/26 - Al 29/10/26	GIOVEDI	(7 lezioni)
Dal 18/09/26 - Al 30/10/26	VENERDI	(7 lezioni)
Dal 19/09/26 - Al 31/10/26	SABATO	(7 lezioni)

2° PERIODO

Dal 02/11/26 - Al 21/12/26	LUNEDI	(8 lezioni)
Dal 03/11/26 - Al 22/12/26	MARTEDI	(7 lezioni)
Dal 04/11/26 - Al 16/12/26	MERCOLEDI	(7 lezioni)
Dal 05/11/26 - Al 17/12/26	GIOVEDI	(7 lezioni)
Dal 06/11/26 - Al 18/12/26	VENERDI	(7 lezioni)
Dal 07/11/26 - Al 19/12/26	SABATO	(7 lezioni)

3° PERIODO

Dal 11/01/27 - Al 22/02/27	LUNEDI	(7 lezioni)
Dal 12/01/27 - Al 23/02/27	MARTEDI	(7 lezioni)
Dal 13/01/27 - Al 24/02/27	MERCOLEDI	(7 lezioni)
Dal 07/01/27 - Al 25/02/27	GIOVEDI	(8 lezioni)
Dal 08/01/27 - Al 26/02/27	VENERDI	(8 lezioni)
Dal 09/01/27 - Al 27/02/27	SABATO	(8 lezioni)

4° PERIODO

Dal 01/03/27 - Al 12/04/27	LUNEDI	(6 lezioni)
Dal 02/03/27 - Al 13/04/27	MARTEDI	(7 lezioni)
Dal 03/03/27 - Al 14/04/27	MERCOLEDI	(7 lezioni)
Dal 04/03/27 - Al 15/04/27	GIOVEDI	(7 lezioni)
Dal 05/03/27 - Al 16/04/27	VENERDI	(7 lezioni)
Dal 06/03/27 - Al 17/04/27	SABATO	(7 lezioni)

5° PERIODO

Dal 19/04/27 - Al 07/06/27	LUNEDI	(8 lezioni)
Dal 20/04/27 - Al 08/06/27	MARTEDI	(8 lezioni)
Dal 21/04/27 - Al 09/06/27	MERCOLEDI	(7 lezioni)
Dal 22/04/27 - Al 10/06/27	GIOVEDI	(8 lezioni)
Dal 23/04/27 - Al 04/06/27	VENERDI	(7 lezioni)
Dal 24/04/27 - Al 05/06/27	SABATO	(6 lezioni)

SOSPENSIONE DI TUTTI I CORSI

domenica 1	NOVEMBRE	Ognissanti
martedì 8	DICEMBRE	Immacolata Concezione
ven-sab 25-26	DICEMBRE	Natale e S.Stefano
venerdì 1	GENNAIO	Capodanno
mercoledì 6	GENNAIO	Epifania
domenica 28	MARZO	Pasqua
lunedì 29	MARZO	Pasquetta
domenica 25	APRILE	25 Aprile
sabato 1	MAGGIO	1° Maggio

SOSPENSIONE CORSI NUOTO

da mer 23/12 a mer 06/01	Vacanze di Natale
mercoledì 2	GIUGNO
	Festa della Repubblica

SOSPENSIONE CORSI ATTIVITA' MOTORIA

giovedì 24	DICEMBRE	dalle 15:00 in poi
giovedì 31	DICEMBRE	dalle 15:00 in poi

1° PERIODO

Dal 14/09/26 - Al 29/10/26	LUNEDI - GIOVEDI	(14 lezioni)
Dal 15/09/26 - Al 30/10/26	MARTEDI - VENERDI	(14 lezioni)

2° PERIODO

Dal 02/11/26 - Al 21/12/26	LUNEDI - GIOVEDI	(15 lezioni)
Dal 03/11/26 - Al 22/12/26	MARTEDI - VENERDI	(14 lezioni)

3° PERIODO

Dal 07/01/27 - Al 25/02/27	LUNEDI - GIOVEDI	(15 lezioni)
Dal 08/01/27 - Al 26/02/27	MARTEDI - VENERDI	(15 lezioni)

4° PERIODO

Dal 01/03/27 - Al 15/04/27	LUNEDI - GIOVEDI	(13 lezioni)
Dal 02/03/27 - Al 16/04/27	MARTEDI - VENERDI	(14 lezioni)

5° PERIODO

Dal 19/04/27 - Al 10/06/27	LUNEDI - GIOVEDI	(16 lezioni)
Dal 20/04/27 - Al 08/06/27	MARTEDI - VENERDI	(15 lezioni)

PERIODIZZAZIONE CORSI ATTIVITA' MOTORIA

*I corsi di attività motoria hanno una periodizzazione mensile.
Di seguito il numero di lezioni previste in ogni mese per ogni giorno della settimana.*

	SETTEMBRE 26	OCTOBRE 26	NOVEMBRE 26
LUNEDI	(4 lezioni)	(4 lezioni)	(5 lezioni)
MARTEDI	(5 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
MERCOLEDI	(5 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
GIOVEDI	(4 lezioni)	(5 lezioni)	(4 lezioni)
VENERDI	(4 lezioni)	(5 lezioni)	(4 lezioni)
SABATO	(4 lezioni)	(5 lezioni)	(4 lezioni)
DOMENICA	(4 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)

	DICEMBRE 26	GENNAIO 27	FEBBRAIO 27
LUNEDI	(4 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
MARTEDI	(4 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
MERCOLEDI	(5 lezioni)	(3 lezioni)	(4 lezioni)
GIOVEDI	(5 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
VENERDI	(3 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
SABATO	(3 lezioni)	(5 lezioni)	(4 lezioni)
DOMENICA	(4 lezioni)	(5 lezioni)	(4 lezioni)

	MARZO 27	APRILE 27	MAGGIO 27
LUNEDI	(4 lezioni)	(4 lezioni)	(5 lezioni)
MARTEDI	(5 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
MERCOLEDI	(5 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
GIOVEDI	(4 lezioni)	(5 lezioni)	(4 lezioni)
VENERDI	(4 lezioni)	(5 lezioni)	(4 lezioni)
SABATO	(4 lezioni)	(4 lezioni)	(4 lezioni)
DOMENICA	(3 lezioni)	(3 lezioni)	(5 lezioni)

GUIDO BARLOCCO

Cosa c'è dentro il caffè

di **Quello Che C'è**

Vita, Amore, Speranze
15 anni di Editoriali



DISPONIBILE IN TUTTE LE LIBRERIE
DELLA VALDINIEVOLE

Acquistalo online su
WWW.QUELLOCHECE.COM

**QUELLO
CHE C'È**
mensile di Vita,
Eccellenza e
Buonumore

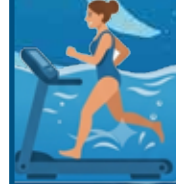
C.O.N.I.



F.I.N.



F.I.N.P.



**"L'Acqua con
un mare di attività"**
STAGIONE 2026-2027