

Il **nuoto sincronizzato** (o nuoto artistico) è uno sport acquatico definito come disciplina tecnico-combinatoria, che unisce nuoto, elementi ginnici, danza e in cui gli atleti eseguono esercizi coreografici in acqua in sincronia con la musica.



Questo sport richiede capacità acquatiche, forza, resistenza, flessibilità, grazia, abilità artistica, un'esatta coordinazione dei tempi e padronanza dell'apnea subacquea per questo è uno sport che permette una crescita fisica armoniosa e di esprimere la propria creatività. La nostra squadra è composta da atleti di tutte le età, dai 5 anni fino ai 18. Ogni anno partecipano a gare di livello sia regionale che nazionale portando a casa molte soddisfazioni e medaglie.

**PERCHÈ IL NUOTO  
SIA PER TUTTI**



**imolanuoto**

in collaborazione con:



info: 333 139 0688  
speciabiliteam.imola@gmail.com



FEDERAZIONE ITALIANA  
NUOTO PARALIMPICO

robyrandi@gmail.com

 **LA BCC RAVENNATE  
FORLIVese  
E IMOLESSE**  
GRUPPO BCC ICCREA



parafarmacia  
**VETERINARIA**  
FAENTINA

via Leonardo Da Vinci 8 - 8/1, Faenza, Italy, 48018  
Tel. 0546 621881 - farmacia@veterinariafaentina.it



Società agricola a r.l.

Via Proventa n. 200  
48018 FAENZA (RA) - ITALY

Tel. +39 0546 46990  
chickfarmeurope@legalmail.it

**CORSI 2024/2025**

*Benessere in movimento!*

Programma corsi disponibile online  
[www.csimola.it](http://www.csimola.it)



INFO: Segreteria CSI IMOLA  
Via Emilia 69  
0542 30335 - 320 295 7358  
iscrizioni@csimola.it

**CENTRO SPORTIVO ITALIANO**  
Comitato di Imola



IMOLA  
Viale Zappi, 56 - Tel. 0542 28638  
Viale Rivalta, 97 - Tel. 0542 32486  
info@sporttimeimola.it

**SCONTO 10% ai tesserati imolanuoto**



IMOLA  
Via Nino Bixio, 19 - Tel. 0542 26480  
Aperto solo stagione invernale

**1° Turno dal 4 ottobre al 21 dicembre 2024**

I corsi saranno sospesi L'1 e il 2 novembre

**2° Turno dal 7 gennaio al 15 marzo 2025**

**3° Turno dal 17 marzo al 24 maggio 2025**

I corsi saranno sospesi dal 19 al 22 aprile compresi  
venerdì 25 aprile e giovedì 1 maggio

### AGEVOLAZIONI

**Over 65:** sconto del 10% sulle quote dei corsi  
**Sconto famiglia:** 2 iscritti sconto 5% sulle quote;  
3 iscritti sconto del 10% sulle quote dei corsi

**Le spese sostenute per attività sportiva per i minori dai 5 ai 18 anni sono fiscalmente detraibili**

### COME PAGARE

Presso la Segreteria in contanti o con Pagobancomat o tramite bonifico bancario specificando nella causale il nome del corsista e intestato a **imolanuoto ssd**:

• **BCC Romagna Occidentale - Imola Levante**  
IT 90 G 08462 21003 000 00 500 9842

### ISCRIZIONI DAL 2 SETTEMBRE

#### ORARI SETTEMBRE

Segreteria "Centro" via Emilia, 69:

martedì, giovedì e sabato dalle 9.00 alle 12.00

lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 17.00 alle 19.00

#### ORARI DAL 2 OTTOBRE

Segreteria piscina:

sabato dalle 9.00 alle 12.00

dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.00

Iscrizioni telefoniche: 0542 32890

Iscrizioni per e-mail: [info@imolanuoto.it](mailto:info@imolanuoto.it)



**imolanuoto**  
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA  
attività **2024-2025**

NUOVA GRAFICA & TECNOLOGIA / IMOLA



**CORSI di NUOTO  
e di GINNASTICA  
IN ACQUA**

PISCINA COMUNALE DI IMOLA

Segreteria  
**IMOLANUOTO**

Via Emilia, 69  
40026 Imola  
Tel. 0542 32890  
[www.imolanuoto.it](http://www.imolanuoto.it)  
info@imolanuoto.it



MEDAGLIA DI  
BRONZO AL  
MERITO SPORTIVO



CONI



Federazione Italiana Nuoto





## CORSI di ACQUATICITÀ

### 1 lezione alla settimana

per un approccio graduale in mini-gruppi di 4 bimbi per uno sviluppo della motricità e psicomotricità del bambino attraverso l'acquisizione di nuove capacità e conoscenze di un nuovo ambiente.

### DA 3 A 36 MESI con genitori

<b>Sabato</b>	ore 9,55 - 10,20 (da 3 a 12 mesi)
	ore 10,20 - 10,45 (da 12 a 24 mesi)
	ore 10,45 - 11,10 (da 24 a 36 mesi)

### DA 3 A 5 ANNI senza genitori 40 minuti in acqua

<b>Lunedì</b>	ore 18,05 - 18,45
<b>Mercoledì</b>	ore 18,05 - 18,45 ore 18,55 - 19,35
<b>Giovedì</b>	ore 18,05 - 18,45
<b>Sabato</b>	ore 11,10 - 11,50 ore 11,50 - 12,30 ore 17,10 - 17,50 ore 18,00 - 18,40

## NUOTO BAMBINI e RAGAZZI

### Dai 5 anni - 2 lezioni settimanali

per garantire continuità all'apprendimento e all'insegnamento del nuoto.

Dall'ambientamento alla nuotata completa attraverso i modelli didattici della Federazione Italiana Nuoto coniugati alla nostra pluriennale esperienza.

<b>Lunedì e Giovedì</b>	ore 17,15 - 18,05 ore 18,05 - 18,55
<b>Martedì e Venerdì</b>	ore 17,15 - 18,05 ore 18,05 - 18,55
<b>Mercoledì</b>	ore 17,15 (corso monosettimanale) ore 18,55 (corso monosettimanale)
<b>Sabato</b>	ore 18,00 (corso monosettimanale)

## NUOTO AVANZATO GIOVANI

dai 13 anni se ti piace il nuoto e vuoi continuare a praticare questo sport con coetanei e con un programma innovativo ad alto contenuto tecnico.

<b>Lunedì e Giovedì</b>	ore 18,55 - 19,45
<b>Martedì e Venerdì</b>	ore 18,55 - 19,45

## NUOTO ADULTI

per gli adulti che desiderano imparare a nuotare o perfezionare la tecnica e praticare il nuoto in compagnia

### PRINCIPIANTI E NUOTATORI INTERMEDI

<b>Lunedì e Venerdì</b>	ore 14,25 - 15,15
-------------------------	-------------------

### NUOTATORI COMPLETI

<b>Lunedì e Venerdì</b>	ore 14,25 - 15,15
<b>Lunedì e Giovedì</b>	ore 19,45 - 20,35 ore 20,35 - 21,25



## NUOTO MASTER

per continuare il perfezionamento e gareggiare nel circuito Master Regionale e Nazionale.

Informazioni e iscrizioni presso la segreteria Imolanuoto.

## LEZIONI PRIVATE

Lezioni individuali o di coppia per bambini e adulti.  
Informazioni e iscrizioni presso la segreteria Imolanuoto.



## ACQUA & GRAVIDANZA

per le gestanti dal 3° al 9° mese di gravidanza, per il benessere psicofisico della mamma e del bimbo. Attività motoria, ginnastica respiratoria e rilassamento in acqua.

**Mercoledì** dalle ore 13,00 alle 14,00

**Sabato** dalle ore 12,30 alle 13,30

## CORSO PER ISTRUTTORE IMOLANUOTO

Informazioni e iscrizioni presso la segreteria Imolanuoto.

## CORSO PER ASSISTENTE BAGNANTE FIN

in collaborazione con **FIN SALVAMENTO Imola Faenza**

presso la Piscina Comunale di Imola "Ruggi":  
per informazioni e iscrizioni ufficio Imolanuoto  
info@imolanuoto.it - 0542 32890



- **1° Turno dal 4 ottobre al 21 dicembre 2023**  
I corsi saranno sospesi l'1 e il 2 novembre
- **2° Turno dal 7 gennaio al 15 marzo 2025**
- **3° Turno dal 17 marzo al 24 maggio 2025**  
I corsi saranno sospesi dal 19 al 22 aprile compresi, venerdì 25 aprile e giovedì 1 maggio 2025

**Segreteria IMOLANUOTO**

Tel. 0542 32890 - info@imolanuoto.it

## CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA

### 1/2/3 incontri alla settimana

#### ACQUAFITNESS in acqua alta

si lavora in galleggiamento indossando una cintura, non occorre saper nuotare, ma è fondamentale non aver paura dell'acqua. Attraverso andature ed esercizi in scarico gravitazionale le articolazioni non subiscono traumi, aumenta il ritorno del sangue verso il cuore e diminuisce la ritenzione idrica.

<b>Martedì - Giovedì</b>	ore 7,00 - 7,50 ore 8,10 - 9,00 ore 9,00 - 9,50 ore 9,50 - 10,40
--------------------------	---

**Lunedì - Martedì - Mercoledì\* - Giovedì** ore 12,45 - 13,35

**Lunedì - Martedì - Mercoledì\* - Giovedì** ore 13,35 - 14,25

**Lunedì - Giovedì\*** ore 20,35 - 21,25

\*DYNAMIC ALLENANTE

#### ACQUAFITNESS in acqua bassa

si lavora nella vasca piccola con esercizi dinamici e attrezzi che, grazie alla resistenza dell'acqua, favoriscono la tonificazione muscolare

**Lunedì - Giovedì** ore 19,45 - 20,35

#### ACQUACONTROL

si lavora in vasca piccola con esercizi meno dinamici e più dolci atti a migliorare la mobilità e la flessibilità delle articolazioni

**Lunedì - Mercoledì** ore 9,00 - 09,50

### SPECIALE SETTEMBRE 2024

**Martedì - Giovedì** ore 9,30 - 10,20  
ore 12,45 - 13,35

**Lunedì - Giovedì** ore 19,00 - 19,50

