



Per qualsiasi informazione
 Instagram: sincroimolanuoto
 Facebook: Imolanuoto
 Settore Nuoto Sincronizzato
 Segreteria IMOLANUOTO

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



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

Benessere in movimento!

Programma corsi disponibile online
www.csimola.it

CORSI 2024/2025

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



imolanuoto
 SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA
attività 2024-2025



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

PISCINA COMUNALE DI IMOLA



MEDAGLIA DI
 BRONZO AL
 MERITO SPORTIVO



CONI

**Segreteria
 IMOLANUOTO**

Via Emilia, 69
 40026 Imola
 Tel. 0542 32890
www.imolanuoto.it
 info@imolanuoto.it



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

Sabato	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

Lunedì	ore 18,05 - 18,45
Mercoledì	ore 18,05 - 18,45 ore 18,55 - 19,35
Giovedì	ore 18,05 - 18,45
Sabato	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.

Lunedì e Giovedì	ore 17,15 - 18,05 ore 18,05 - 18,55
Martedì e Venerdì	ore 17,15 - 18,05 ore 18,05 - 18,55
Mercoledì	ore 17,15 (corso monosettimanale) ore 18,55 (corso monosettimanale)
Sabato	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.

Lunedì e Giovedì	ore 18,55 - 19,45
Martedì e Venerdì	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

Lunedì e Venerdì	ore 14,25 - 15,15
-------------------------	-------------------

NUOTATORI COMPLETI

Lunedì e Venerdì	ore 14,25 - 15,15
Lunedì e Giovedì	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.

Martedì - Giovedì	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

