

1516 SEASON

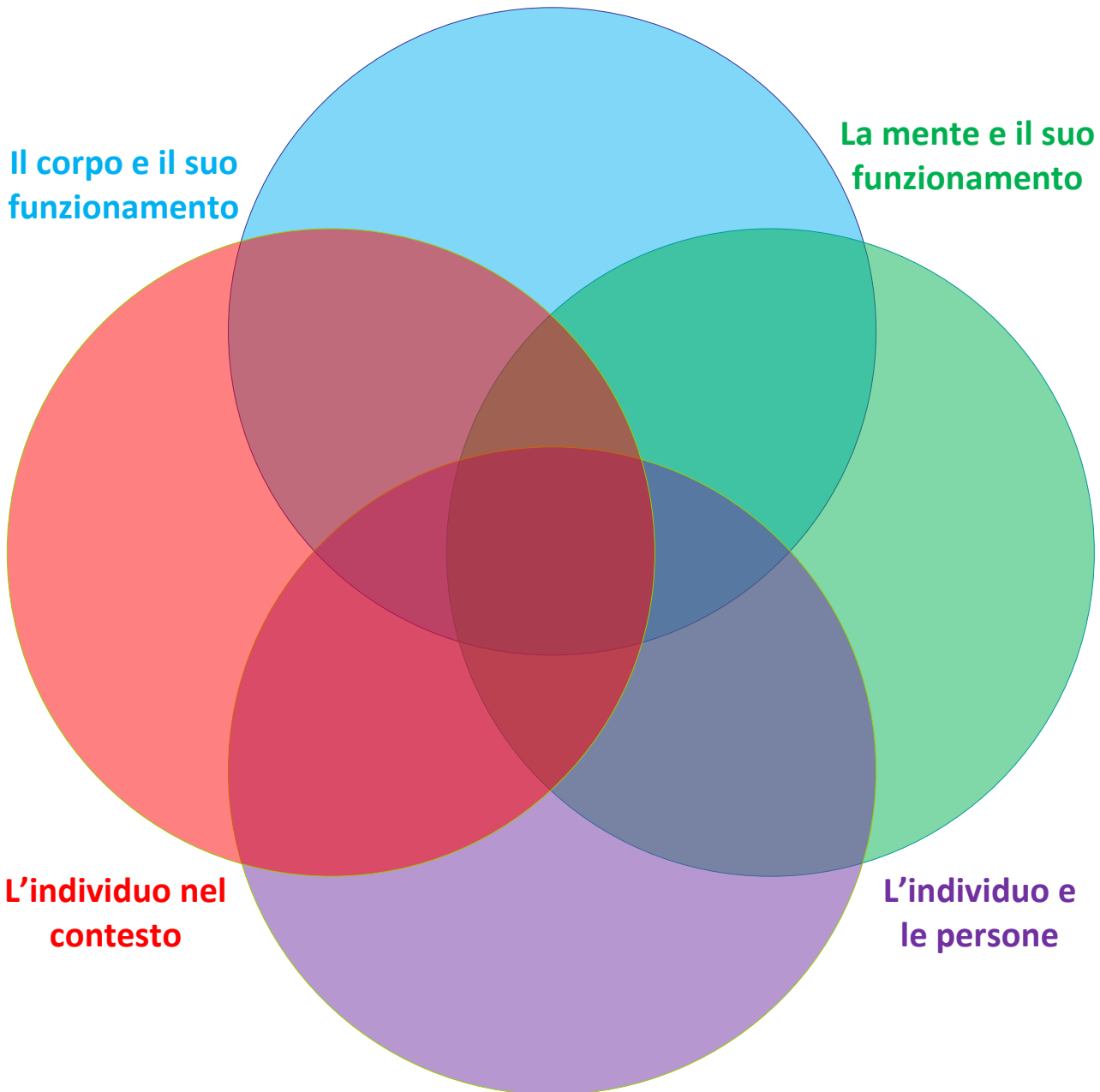


Reggiana Nuoto asd nasce nel 1947 per opera di alcuni appassionati del nuoto che individuano in questa attività un mezzo per aiutare i giovani. La società, subito dopo la sua fondazione, venne affiliata alla Federazione Italiana Nuoto. Attualmente è una delle principali realtà sportive dilettantistiche reggiane, da sempre affiliata UISP della quale condivide principi etici e morali. Da 14 anni è Scuola Nuoto Federale, garanzia di qualità nelle attività proposte. Nella passata stagione hanno fatto parte di Reggiana Nuoto a.s.d. 1.683 soci per una frequenza settimanale ogni 50 minuti di 3.694 persone che, diventate socie, hanno potuto prendere parte alle attività proposte.



EDUCAZIONE MOTORIA AL NUOTO E ATTRAVERSO IL NUOTO

Un corretto percorso di apprendimento e sviluppo delle competenze motorie acquatiche contribuisce infatti a un equilibrato e armonico sviluppo della personalità nelle sue diverse aree





Reggiana Nuoto asd è l'unica associazione sportiva nel comune di Reggio Emilia ad essere riconosciuta Scuola Nuoto Federale.

Il progetto della **Scuola Nuoto Federale** inquadra, riconosce e valorizza tutte le attività didattiche (**nuoto, pallanuoto, tuffi, nuoto sincronizzato, salvamento e le varie forme di ginnastica ed attività motoria in acqua**) che le società riconosciute svolgono, a beneficio di tutte le fasce di età, impiegando tecnici ed istruttori federali, all'interno di un impianto natatorio, mediante l'attuazione dei modelli didattici emanati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Le società che ottengono la qualifica di **Scuola Nuoto Federale** hanno la certificazione da parte della F.I.N. in merito alla qualità della didattica, della organizzazione della struttura.

All'interno della **Scuola Nuoto Federale** il **personale tecnico**, così come il **coordinatore di vasca** ed i **dirigenti sportivi**, sono **abilitati all'insegnamento e all'organizzazione dal Settore Istruzione Tecnica della F.I.N.** che organizza sul territorio nazionale specifici **corsi di formazione** per le varie qualifiche tecniche e per i ruoli dirigenziali.

Attività propedeutiche e per il benessere psico-fisico	Attività agonistiche
Nuoto Bambini e Ragazzi	Nuoto Pre-Agonistico e Agonistico
Attività Adulti: nuoto, bike, gym	Nuoto Master
AcquaGoal	Pallanuoto
Scuola di Nuoto Sincronizzato	Nuoto Sincronizzato
Tuffi	Tuffi
Triathlon	Triathlon

INSERIMENTI DURANTE TUTTA LA STAGIONE



Nuoto Bambini e Ragazzi



Reggiana Nuoto a.s.d. è presente all'interno dei diversi impianti natatori sparsi sul territorio comunale, mediante l'attuazione dei modelli didattici emanati dalla Federazione Italiana Nuoto e in sintonia con le finalità UISP. Reggiana Nuoto opera negli impianti di via Melato, via Filippo Re e via Gattalupa.

1° Turno	dal 28 settembre 2015 al 14 febbraio 2016		
2° Turno	dal 15 febbraio al 05 giugno 2016 e dal 19 settembre al 02 ottobre 2016		
E' possibile iscriversi per una volta oppure più a settimana			
	COMUNALE Via Melato	FILIPPO RE Via Filippo Re	GATTALUPA Via Gattalupa
	dai 3 ai 18 anni	dai 3 ai 12 anni	dai 3 ai 8 anni
Lunedì	14.50 - 15.40 15.40 - 16.30 16.30 - 17.20 17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50		
Martedì	16.30 - 17.20 17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50	16.30 - 17.20 17.20 - 18.10	17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50
Mercoledì	14.50 - 15.40 15.40 - 16.30 16.30 - 17.20 17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50		
Giovedì	16.30 - 17.20 17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50	16.30 - 17.20 17.20 - 18.10 18.10 - 19.00	17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50
Venerdì	14.50 - 15.40 15.40 - 16.30 16.30 - 17.20 17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50		



Tuffi




I **tuffi** sono uno sport nel quale gli atleti, lanciandosi da un trampolino o da una piattaforma posti ad una certa altezza sopra una piscina, saltano in acqua eseguendo una serie di acrobazie.

I tuffi vengono eseguiti o dal trampolino – una tavola lunga e flessibile che si piega quando il tuffatore salta ripetutamente alla sua estremità per guadagnare in altezza e velocità prima del tuffo – o da una piattaforma rigida posta a grande altezza.


Reggiana Nuoto asd propone questo tipo di attività con preparazione specifica per il trampolino da 1 metro.

PROPEDEUTICO

1° Turno	dal 28 settembre 2015 al 14 febbraio 2016		
2° Turno	dal 15 febbraio al 05 giugno 2016 e dal 19 settembre al 02 ottobre 2016		
	Il corso è rivolto a bambini e ragazzi dai 5 ai 18 anni ed è organizzato da Reggiana Nuoto a.s.d.. I tuffi sono uno dei più popolari tra gli sport Olimpici per via della loro spettacolarità. I praticanti di questo sport sviluppano: forza, flessibilità e agilità. Possibilità di fare 1 o 2 volte da 50 minuti a settimana e di integrare con il corso di nuoto.		
Lunedì	17.20 – 18.10 18.10 – 19.00	Venerdì	17.20 – 18.10 18.10 – 19.00

Possibilità di integrare le lezioni di TUFFI con il corso di nuoto tradizionale.

AGONISTICO

	L'attività è rivolta a bambini e ragazzi dai 7 ai 18 anni ed è organizzata da Reggiana Nuoto a.s.d.. I tuffi sono uno dei più popolari tra gli sport Olimpici per via della loro spettacolarità. I praticanti di questo sport sviluppano: forza, flessibilità e agilità. 2 volte a settimana in piscina e una terza seduta in collaborazione con la Ginnastica Reggiana. Gli atleti prenderanno parte al circuito "Propaganda" della Federazione Italiana Nuoto.				
Lunedì	18.10 – 19.50	Mercoledì	17.30 – 19.30	Venerdì	18.10 – 19.50




Nuoto Sincronizzato



Il nuoto sincronizzato è uno sport acquatico, inquadrato come disciplina tecnico-combinatoria, ibrido di nuoto, ginnastica e danza, in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in acqua in sincronia con la musica e tra tutte le componenti l'esercizio. Esse riescono a sentire la musica anche sott'acqua grazie a degli altoparlanti stagni detti "subacquei". Le competizioni si dividono in esercizi tecnici ed esercizi liberi. Sia gli esercizi tecnici che quelli liberi possono essere di singolo, doppio o duo, o di squadra.


Gli esercizi liberi comprendono inoltre pure il combinato. Il nuoto sincronizzato richiede capacità acquatiche, forza, resistenza, flessibilità, grazia, abilità artistica, un'esatta coordinazione dei tempi e padronanza dell'apnea subacquea. Questo sport fa parte del programma olimpico. L'attività agonistica per tutte le specialità del nuoto a livello locale e nazionale è regolata dalla Federazione Italiana Nuoto. Le atlete del nuoto sincronizzato vengono comunemente chiamate sincronette. I loro movimenti sono scanditi all'unisono, contando in otto tempi per ottenere contemporaneamente la massima sincronizzazione.

Scuola di Nuoto Sincronizzato

1° Turno	dal 28 settembre 2015 al 14 febbraio 2016		
2° Turno	dal 15 febbraio al 05 giugno 2016 e dal 19 settembre al 02 ottobre 2016		
	Il nuoto sincronizzato è uno sport unico, esprime dolcezza, bellezza e forza ed è uno sport completo, non c'è nessun limite di età ed è sufficiente saper galleggiare. Possibilità di fare 1 o 2 volte a settimana da 50 minuti come sotto indicato e di integrare con il corso di nuoto e/o con l'attività a secco nelle giornate di lunedì, mercoledì o venerdì.		
Martedì	19.00 – 19.50	Giovedì	19.00 – 19.50

Possibilità di integrare le lezioni di Scuola di Nuoto Sincronizzato con il corso di nuoto tradizionale.

Nuoto Sincronizzato Agonistico

	Il nuoto sincronizzato è uno sport unico, esprime dolcezza, bellezza e forza ed è uno sport completo, non c'è nessun limite di età e bisogna saper esprimere buone qualità di galleggiamento e spostamento nell'acqua. L'attività prevede 3 allenamenti a settimana da 1 ora e 40 minuti: 2 in acqua e 1 a secco.				
Lunedì	18.10 – 19.50	Martedì	17.20 – 19.00	Giovedì	17.20 – 19.00




Pallanuoto




La **pallanuoto** è uno sport di squadra. Inserita nel programma olimpico fin dal 1900, la pallanuoto è diventata nel tempo uno degli sport più popolari di tale competizione. La pallanuoto è uno sport che mette costantemente sotto sforzo chi lo pratica. La caratteristica che accomuna molti pallanuotisti è la prestanza fisica in quanto nello svolgimento del gioco sono frequenti i contatti tra i nuotatori. Tale prerogativa non è però indispensabile; la pallanuoto offre difatti la possibilità di trovare un ruolo adatto alla propria costituzione corporea. Nella pallanuoto è richiesta capacità natatoria, fondamentale per gli spostamenti, e coordinamento. Essendo uno sport sviluppatosi dal nuoto, i muscoli esercitati in questa attività sportiva sono gli stessi dell'attività originaria. Per questo sviluppa armonicamente tutti i muscoli del corpo. Rispetto allo sport d'origine lo sforzo è maggiormente concentrato negli arti inferiori e nel busto. Come il nuoto, questo sport migliora la capacità polmonare e inoltre favorisce un miglioramento della coordinazione motoria.

Acqua Goal

1° Turno	dal 28 settembre 2015 al 14 febbraio 2016	
2° Turno	dal 15 febbraio al 05 giugno 2016 e dal 19 settembre al 02 ottobre 2016	
	Se hai fra i 6 ed i 15 anni e vuoi provare l'emozione di giocare (in modo organizzato) con la palla in acqua, vieni a provare! L'Acqua GOAL è un gioco propedeutico alla PALLANUOTO. Quei bambini e quei ragazzi che nel corso della stagione dovessero dimostrare di acquisire capacità tali da far parte di un squadra di pallanuoto, verrà proposto l'inserimento nel Pallanuoto Agonistica. Possibilità di integrare con il corso di nuoto.	
	Sabato	17.40 – 19.20

Possibilità di integrare le lezioni di Acqua Goal con il corso di nuoto tradizionale.




Pallanuoto Agonistica

	Se hai più di 12 anni e hai delle buone basi di nuoto, prova la Pallanuoto. Farai parte di una squadra e di un gruppo di amici che divertendosi si alleneranno e parteciperanno ai campionati della Federazione Italiana Nuoto nelle varie categorie. Gli allenamenti varieranno dalle 2 alle 4 volte a settimana con sedute in acqua e a secco a secondo dell'età e del livello. Di seguito le giornate e gli orari di allenamento in acqua durante la settimana.						
Lunedì	16.30 - 18.10 oppure 20.40 - 22.20	Mercoledì	16.30 - 18.10 oppure 20.40 - 22.20	Venerdì	16.30 - 18.10 oppure 20.40 - 22.20	Sabato	16.00 - 17.40 oppure 17.40 - 19.20



Atletica


(avviamento al Triathlon e al Pentathlon)

1° Turno	dal 28 settembre 2015 al 14 febbraio 2016	
2° Turno	dal 15 febbraio al 05 giugno 2016 e dal 19 settembre al 02 ottobre 2016	
 	<p>In collaborazione con il Club Scherma Koala si propone per i bambini dagli 8 anni in poi l'abbinamento dell'atletica con il nuoto per l'apprendimento delle abilità motorie fondamentali, al fine di fornire le basi per una corretta crescita fisica dei ragazzi e per una successiva attività sportiva qualificata come il Triathlon e il Pentathlon. Durante la stagione verranno proposte manifestazioni di Triathlon e Pentathlon al fine di mettere in pratica quanto appreso, la partecipazione sarà facoltativa. L'attività verrà svolta presso il campo di atletica di via Melato e in caso di impossibilità presso altra struttura.</p>	
Lunedì	Femmine nate nel 2007/2006 e maschi nati nel 2006/2005	Dalle 17.20 alle 18.10
Martedì	Femmine nate nel 2003 e prec. e maschi nati nel 2002 e prec.	Dalle 17.20 alle 18.10
Mercoledì	Femmine nate nel 2008 e maschi nati nel 2007	Dalle 17.20 alle 18.10
Giovedì	Femmine nate nel 2003 e prec. e maschi nati nel 2002 e prec.	Dalle 17.20 alle 18.10
Venerdì	Femmine nate nel 2005/2004 e maschi nati nel 2004/2003	Dalle 17.20 alle 18.10

Possibilità di integrare le lezioni di Atletica con il corso di nuoto tradizionale.







Nuoto Agonistico

	<p>Fiore all'occhiello dell'attività di Reggiana Nuoto asd. Viene svolta dagli 8 anni in poi. Attività che richiede oltre a capacità tecniche superiori alla media anche dedizione, impegno e molto sacrificio.</p> <p>L'attività agonistica prevede oltre ad allenamenti, che negli anni aumentano in intensità e numero di sedute settimanali, anche la partecipazione alle manifestazioni della Federazione Italiana Nuoto.</p>
<p>L'accesso ai gruppi agonistici dipende dalle capacità coordinative e condizionali di chi vuol prendere parte all'attività. Per maggiori informazioni scrivere a enzo.piscopo@reggiananuoto.org</p>	

Swim Plus

(avviamento al Triathlon e al Pentathlon)

	<p>Attività alternativa al Nuoto Agonistico e rivolta a quegli atleti (femmine nate nel 2003 e prec. e maschi nati nel 2002 e prec.) che hanno un trascorso di atleta agonista. Gli atleti si alleneranno con gli atleti agonisti del nuoto negli orari e giornate come indicato sotto e verranno tesserati FIN per SWIM PRO SS9. Verrà proposta la partecipazione alle manifestazioni federali. Inoltre per quegli atleti verranno proposte anche allenamenti a secco e/o di atletica in collaborazione con il Club Scherma Koala in preparazione di manifestazioni di Triathlon e di Pentathlon. La partecipazione alle manifestazioni non è obbligatoria.</p>					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
	Nuoto	Atletica o Attività a Secco	Nuoto	Atletica o Attività a Secco	Nuoto	
	14.50 – 16.30	17.20 – 18.10	14.50 – 16.30	17.20 – 18.10	14.50 – 16.30	



Attività Adulti

Reggiana Nuoto asd sviluppa l'attività di Nuoto, AcquaBike e AcquaGym per gli "Over 18" mirando al raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico generale attraverso la pratica di lezioni divertenti, efficaci e molte varie per struttura e per utilizzo di attrezzi.

1° Turno	dal 14 settembre 2015 al 15 febbraio 2016		
2° Turno	dal 15 febbraio al 05 giugno 2016		
E' possibile iscriversi per 1 volta oppure più a settimana.			
	Nuoto	AcquaBIKE	AcquaGYM
Lunedì	14.50 - 15.40 v25mt 15.40 - 16.30 v25mt 16.30 - 17.20 v50mt 17.20 - 18.10 v50mt 18.10 - 19.00 v50mt 19.00 - 19.50 v25/50mt 19.50 - 20.40 v50mt	17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50	
Martedì	18.10 - 19.00 v50mt 19.00 - 19.50 v50mt 19.50 - 20.40 v25mt 20.40 - 21.30 v25mt	17.20 - 18.10 18.10 - 19.00	19.00 - 19.50 19.50 - 20.40
Mercoledì	14.50 - 15.40 v25mt 15.40 - 16.30 v25mt 16.30 - 17.20 v50mt 17.20 - 18.10 v50mt 18.10 - 19.00 v50mt 19.00 - 19.50 v25/50mt 19.50 - 20.40 v50mt	17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50	
Giovedì	18.10 - 19.00 v50mt 19.00 - 19.50 v50mt 19.50 - 20.40 v25mt 20.40 - 21.30 v25mt	17.20 - 18.10 18.10 - 19.00	19.00 - 19.50 19.50 - 20.40
Venerdì	14.50 - 15.40 v25mt 15.40 - 16.30 v25mt 16.30 - 17.20 v50mt 17.20 - 18.10 v50mt 18.10 - 19.00 v50mt 19.00 - 19.50 v25/50mt 19.50 - 20.40 v50mt	17.20 - 18.10 18.10 - 19.00 19.00 - 19.50	





Nuoto Master

Ogni persona dà all'essere Master un significato diverso, a seconda che si tratti di un ex agonista che ha sempre nuotato ai massimi livelli, oppure una "fanciulla", che a 50 anni di età vuole mantenersi in forma nuotando. Fatto è che non siamo solo ex agonisti. Troverai tra di noi persone di ogni livello e con esperienze di vita diverse. Chiediamo ovviamente che tu, una volta Master, ti unisca a noi per vivere una bella esperienza di nuoto ed amicizia tutti insieme.

Gli allenamenti verranno svolti nei seguenti giorni e orari, noi proporremo l'allenamento, tu deciderai quante volte venire a settimana.

Martedì 19.50 – 20.40	Giovedì 19.50 – 20.40	Sabato 12.20 – 14.00
--------------------------	--------------------------	-------------------------

Le gare non saranno obbligatorie, ma proveremo in tutti i modi a convincerti a partecipare. L'intento è di coinvolgere sempre più associati, non solo nella pura pratica del nuoto, ma anche nell'associazionismo goliardico e nella competizione aperta a tutti i livelli...non si sa mai che ci scappi una medaglia...

Per maggiori informazioni scrivere a:

enzo.piscopo@reggiananuoto.org

REGGIANA NUOTO 1947





Open Days

GRATUITAMENTE

Dal 14 settembre al 27 settembre 2015

REGGIANA NUOTO A.S.D.

farà provare le proprie attività ai “non soci”.

L'iniziativa si prefigge lo scopo della diffusione e della pratica degli sport di Nuoto, Pallanuoto, Tuffi, Nuoto Sincronizzato e tutte quelle altre attività che puntano al miglioramento fisico e morale, così come recita l'articolo 2 dello Statuto di Reggiana Nuoto asd.

Le prove saranno soggette alla disponibilità dei singoli corsi e potranno essere svolte una sola volta a settimana per il periodo sopra indicato. Si potrà provare solo su appuntamento contattando la segreteria di vasca (347 72 62 587) o la coordinatrice di vasca (347 37 57 452).

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

Indirizzo: via Eleonora Duse, 8 Reggio Emilia

Telefono: 0522.55.20.96

Email: segreteria@reggiananuoto.org

Internet: www.reggiananuoto.com

