



2019 - 2020

Corsi in

VASCA DA 25 MT ACQUA A 28,00°C ± 1
VASCA PICCOLA ACQUA A 31,50°C ± 1.
SCUOLA NUOTO RICONOSCIUTA DALLA
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



Piscina

ISTRUTTORI E ALLENATORI QUALIFICATI
IN POSSESSO DI BREVETTO F.I.N.
NELLE ORE DELLA SCUOLA NUOTO E'
PREVISTA L'ASSISTENZA NEGLI SPOGLIATOI

REGOLAMENTO CORSI

Ai corsi saranno ammessi solo gli allievi che avranno effettuato l'iscrizione, consegnato il certificato medico e versato la quota di partecipazione o il saldo della preiscrizione (CON ASSEGNO BANCARIO O CIRCOLARE INTESTATO AD "A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2").

Chi ha effettuato la preiscrizione dovrà versare il saldo entro il 12 settembre 2019 e contestualmente dovrà consegnare il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica valido sino al termine dei corsi (per gli iscritti ai corsi di baby swim oltre al certificato medico che autorizza il bebè alla partecipazione al corso stesso è obbligatorio il certificato di vaccinazione). Oltre tale data, sarà annullata la preiscrizione. **Chi effettuerà l'iscrizione a settembre** dovrà versare contestualmente la quota di partecipazione e consegnare i certificati medici citati, prima dell'inizio dei corsi.

I moduli di iscrizione dei minorenni devono essere firmati da uno dei genitori.

IL CERTIFICATO MEDICO DOVRÀ AVERE VALIDITÀ SINO ALLA SCADENZA DEL CORSO E DOVRÀ ESSERE REDATTO COME DA FAC-SIMILE DISPONIBILE PRESSO LA RECEPTION DEL CLUB.

Gli atleti che partecipano ai campionati, al momento dell'iscrizione riceveranno il modulo di richiesta per la visita medica agonistica. Saranno ammessi agli allenamenti solo gli atleti il cui certificato medico agonistico risulterà depositato presso i nostri uffici. Coloro che sono in possesso di certificato AGONISTICO con scadenza in corso d'anno, sono tenuti ad effettuare la visita medica e a consegnare il nuovo certificato, prima della scadenza del vecchio. Nel caso in cui ciò non si verificasse, saranno esclusi dagli allenamenti.

RICHIESTE DI RIMBORSO PER RINUNCIA ALL'ISCRIZIONE (DA INOLTARE SCRITTE PRESSO LA RECEPTION):

ENTRO IL 5 SETTEMBRE 2018 RIMBORSIAMO LA QUOTA VERSATA PER LA PREISCRIZIONE DEDOTTA DI € 30 - A CORSO INIZIATO, RIMBORSIAMO IL 50% DELLA QUOTA RELATIVA AL PERIODO DI CORSO DISDETTO - OLTRE LA METÀ DEL CORSO NON SONO PREVISTI RIMBORSI.

Le lezioni perse dall'iscritto ai corsi non sono recuperabili o rimborsabili.

Solo in caso di inagibilità della struttura le lezioni perse saranno recuperate.

La direzione della scuola organizzerà gare ed esercitazioni anche nelle giornate di Sabato e Domenica.

Saranno tenute in massimo conto la puntualità, il comportamento e l'interesse che gli allievi dimostreranno nel seguire i corsi; la direzione si riserva di sospendere o di escludere dalla scuola coloro che si fossero resi colpevoli di atti di indisciplina o che mostrassero disinteresse frequentando irregolarmente le lezioni.

IN PISCINA E' OBBLIGATORIO L'USO DELLA CUFFIA.

Per i bambini fino ai sei anni, è ammessa la presenza di un accompagnatore SOLO negli spogliatoi purché munito di ciabatte. Ogni corso sarà istituito solo al raggiungimento del numero minimo di allievi fissato dalla Direzione.

In occasione di eventi straordinari i corsi potranno essere sospesi.

Agli allievi NON soci iscritti ai corsi sarà rilasciata una tessera a tempo (costo € 10.00), che consentirà l'accesso al Club sia all'allievo che al rispettivo accompagnatore, nei soli giorni e nella sola fascia oraria di svolgimento del proprio corso. L'importo della tessera non è inserito nelle quote di prescrizione e sarà versato contestualmente al saldo della quota. Agli accompagnatori (NON soci) degli allievi soci o figli di soci in età non associabile iscritti ai corsi, sarà rilasciata una tessera a tempo (costo € 10.00), che consentirà l'accesso al Club dell'accompagnatore nei soli giorni e nella sola fascia oraria di svolgimento del proprio corso. Tale tipologia di tessera (da non confondere con quella rilasciata alle "TATE" o "Baby sitter") non consentirà l'accompagnamento del bambino in aree diverse dallo svolgimento del corso (ad esempio: sala bambini, area giochi esterna ecc.)

Le tessere rilasciate negli anni precedenti sono valide anche per gli iscritti ai corsi 2019/2020.

AI GENITORI ED AGLI ACCOMPAGNATORI E' VIETATO ACCEDERE ALLE TRIBUNE ED AL PIANO VASCA.

La direzione si riserva di apportare modifiche al presente regolamento ed agli orari delle lezioni, ove lo ritenesse opportuno e necessario per il migliore funzionamento dei corsi.

LA DIREZIONE POTRÀ CHIUDERE PARZIALMENTE O TOTALMENTE L'IMPIANTO, ALLA FREQUENZA LIBERA, DURANTE I CORSI (NUOTO, BABY SWIM ECC.). Per quanto non citato vale il Regolamento Generale.

ISCRIZIONI

Giorni e orari delle iscrizioni sono indicati nella parte riguardante ogni singolo corso. **A corsi iniziati, rivolgersi direttamente alla reception che fisserà un appuntamento anche telefonico con i tecnici.** Apertura della segreteria dalle ore 08.00 alle 24.00.

Baby Swim

Insegnante Elena CANTABONI

swimbabyswim.elenacantaboni@gmail.com - Tel. 347.4323892 - www.swimbabyswim.org

Vasca "piccola" di ampie dimensioni, temperatura dell'acqua 31,50°C + 1, controllo igienico dell'acqua automatico, tanti giochi galleggianti, ma soprattutto insegnanti qualificati. In questo ambiente confortevole, i piccoli dai 3 mesi ai 3 anni imparano a stare in acqua e a giocare serenamente con mamma o papà oppure con uno dei nonni. L'acqua ritorna ad essere per loro una gradevole culla; imparano ad immergersi con naturalezza, galleggiare e fare progressivi spostamenti. L'insegnante guiderà genitore e bebè in questi movimenti che, svolti nell'acqua, aiutano moltissimo lo sviluppo fisico e psichico del piccolo, migliorano la coordinazione e l'equilibrio.

REGOLAMENTO

L'accesso in piscina è consentito, solo per il tempo strettamente necessario per la lezione, ad un genitore o ad un accompagnatore delegato dal genitore. Bambini di età superiore ad un anno e genitori devono farsi la doccia prima di entrare in acqua. Abbigliamento: ciabattine da piscina, cuffia per tutti indipendentemente dall'età e, per il bebè, **costumino contenitivo che potrà essere tolto solo negli spogliatoi**.

Sarà possibile recuperare due lezioni in giorni e ore fissati dall'insegnante.

In caso di rinuncia prima dell'inizio dei corsi sarà rimborsata la cifra versata meno € 30,00.

Al momento dell'iscrizione, dovranno essere consegnati: un certificato medico (valido sino al termine del corso) che autorizzi il bebè alla partecipazione al corso stesso ed il certificato di vaccinazione.

I posti prenotati devono essere confermati con pagamento entro 2 giorni, pena l'annullamento.

Per quanto non citato valgono il Regolamento Corsi Piscina ed il Regolamento Generale. In particolare, l'accesso ai corsi è consentito solo a chi è in regola con il pagamento.

CORSI dai 3 mesi ai 3 anni (nati nel 2017)

Corsi monosettimanali di quattro mesi (15 settimane) e di otto mesi (30 settimane) lezioni di 30' cadauna

CORSI DI QUATTRO MESI	figli di soci € 260,00	non soci € 310,00
CORSI DI OTTO MESI	figli di soci € 450,00	non soci € 525,00

N.B. chi desidera passare dall'iscrizione di quattro a quella di otto mesi può effettuarlo entro il 31 ottobre 2018 versando la differenza di quota.

ISCRIZIONI

Iscrizioni presso la reception previo appuntamento direttamente con l'insegnante (ai recapiti suindicati)

CALENDARIO

INIZIO CORSI 28 SETTEMBRE 2019 – FINE CORSI 30 MAGGIO 2020

		Primo quadrimestre dal 28 settembre 2019 al 31 gennaio 2020																						
	SETT.	OTTOBRE					NOVEMBRE					DICEMBRE				GENNAIO								
L		30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	L
V			4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31	V
S	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		S
Gli iscritti al primo quadrimestre che desiderano continuare il corso nel secondo quadrimestre, possono confermare il proprio posto effettuando l'iscrizione entro il 21 dicembre 2019																								
		Secondo quadrimestre dal 1° febbraio 2020 al 30 maggio 2020																						
		FEBBRAIO				MARZO				APRILE				MAGGIO										
L			3	10	17	24		2	9	16	23	30		6	13	20	27			4	11	18	25	
V			7	14	21	28		6	13	20	27		3	10	17	24			1	8	15	22	29	V
S		1	8	15	22	29		7	14	21	28		4	11	18	25			2	9	16	23	30	S



Scuola Nuoto

Coordinatori : Donato Di Benedetto e Walter Diani

CORSI NUOTO

Tre livelli di acquaticità durante i quali, il bambino passa progressivamente dal gioco/confidenza con l'acqua all'acquisizione dei "fondamentali". I primi due livelli sono in vasca piccola; il terzo livello prevede, a metà corso, il passaggio in vasca grande. Numerosi altri livelli in vasca grande per acquisire e approfondire i quattro stili.

Gare di abilità durante i corsi e gara di fine corso con premiazione.

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI da 3 anni (nati nel 2016) a 18 anni

Corsi di otto mesi - 30 settimane - lezioni di 50' cd.

Sono equiparati ai soci i figli dei soci in età non associabile (minori di 4 anni)

CORSI MONOSETTIMANALI	soci € 280,00	non soci € 405,00
CORSI BISETTIMANALI	soci € 425,00	non soci € 605,00

GARE DI FINE CORSI - Sabato 16 maggio 2020
(Iscrizioni presso la reception dal 20 aprile al 13 maggio 2020)

PRE-AGONISTICA

Allenatrice **Monica Moscatelli**

La pre-agonistica di nuoto è rivolta ad allievi tra gli 8 e i 15 anni che abbiano conseguito una buona capacità natatoria.

Il corso prevede il perfezionamento dei quattro stili di nuoto e l'approccio all'attività agonistica con la partecipazione a 7 gare (5 obbligatorie) di nuoto domenicali del "Trofeo Propaganda", organizzato dalla Federazione Italiana Nuoto.

Giorni e ore: Lunedì 18,40/20,20, Mercoledì 17,50/19,30, Venerdì 14,30/16,10 e 17,50/19,30

CORSI MONOSETTIMANALI	soci € 340,00	non soci € 480,00
CORSI BISETTIMANALI	soci € 495,00	non soci € 705,00
CORSI TRISETTIMANALI	soci € 570,00	non soci € 810,00

AVVIAMENTO AL SALVAMENTO – MULTIDIDATTICO – NUOTO PINNATO

Insegnante **Antonietta Nardiello**

Corsi di otto mesi - 30 settimane - lezioni di 60' cd.

AVVIAMENTO AL SALVAMENTO: corsi rivolti ad allievi nati dal 2006 al 2001 compresi finalizzati alla conoscenza approfondita delle tecniche di salvamento, adottando una preparazione adeguata per accedere poi al corso per Assistenti Bagnanti.

Giorni e ore: Martedì o Giovedì 19,40/20,40

MULTIDIDATTICO ACQUATICO: corsi rivolti ad allievi nati negli anni 2010-2009-2008-2007 finalizzato all'acquisizione dei principi e delle tecniche specifiche di più abilità acquatiche con particolare riferimento alla conoscenza e all'approfondimento delle seguenti attività: Nuoto - Giochi acquatici - Salvamento.

Giorni e ore: Martedì o Giovedì 18,40/19,40

NUOTO PINNATO SALVAMENTO: Il corso prevede il miglioramento di elasticità e velocità natatoria e preparazione nell'affrontare situazioni di pericolo.

Giorni e ore: Mercoledì o Venerdì 15,00/16,00 ragazzi scuole medie - Venerdì ore 18,40/19,40 nati negli anni 2011-2010-2009

CORSI MONOSETTIMANALI	SOCI € 305,00	NON SOCI € 445,00
-----------------------	---------------	-------------------

ALLENAMENTO NUOTO TRIATHLON/MASTER (RISERVATO AI SOCI)

Mirato esclusivamente alla preparazione natatoria - Certificato medico agonistico

Durata otto mesi - 30 settimane - lezioni di 75' cd. - Venerdì dalle ore 19,30 alle 20,45 - Quota € 300,00 (minimo 4 iscritti)

LEZIONI PRIVATE

lezioni di 45' cd. (I non soci possono effettuare le lezioni private solo se minori di anni 18)

5 LEZIONI	<u>INDIVIDUALI</u>	SOCI € 120,00	NON SOCI € 150,00	<u>IN COPPIA</u>	SOCI € 95,00 cad.	NON SOCI € 125,00 cad.
10 LEZIONI	<u>INDIVIDUALI</u>	SOCI € 200,00	NON SOCI € 270,00	<u>IN COPPIA</u>	SOCI € 160,00 cad.	NON SOCI € 220,00 cad.

Le lezioni private, possono essere disdette al massimo un giorno prima, direttamente al responsabile dei corsi o all'insegnante. Un ciclo di 5 lezioni deve essere esaurito in 6 settimane, un ciclo di 10 lezioni in 12 settimane.

CALENDARIO

INIZIO CORSI 27 SETTEMBRE 2019 – FINE CORSI 29 MAGGIO 2020

SETT.	OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO								
L	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	L		
M		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	M	
M		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29	M
G		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30	G
V	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	V
		FEBBRAIO				MARZO				APRILE				MAGGIO							
L		3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		L	
M		4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		M	
M		5	12	19	26	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		M
G		6	13	20	27	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		G
V		7	14	21	28	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	V

SCRIZIONI

Da lunedì 09 a sabato 21 settembre 2019 nei seguenti giorni e orari:

dal lunedì al venerdì dalle ore 10,00 alle 19,00 - Il sabato dalle ore 10,00 alle 14,00

Nuoto Sincronizzato

Allenatrice **Lucia GAETANI** - Tel. 347.4353167

Sport di squadra dove capacità ed abilità in acqua sono messe alla prova nella ricerca della precisione di esecuzione all'interno del gruppo. Non basta dunque saper nuotare bene, muoversi con grazia ed essere espressive, serve anche che ogni cosa sia fatta all'unisono con le compagne di squadra. Tutto questo rende il nuoto sincronizzato uno sport divertente ed appassionante. Due saggi e un'esibizione; gare Federali di propaganda.

Avviamento soci € 430,00 non soci € 600,00
Perfezionamento soci € 500,00 non soci € 710,00

AVVIAMENTO - Allieve nate negli anni 2009-2010-2011-2012

Lezioni di 60' cd. LUNEDÌ e GIOVEDÌ - ore 17.00/18.00 e nove sabati ore 14/16.00

PERFEZIONAMENTO - Allieve che hanno già frequentato il corso

Lezioni di 90' cd. - LUNEDÌ e GIOVEDÌ ore 18.00/19.30 o ore 19.30/21.00

e nove sabati ore 14.00/16.00 - La formazione dei gruppi sarà effettuata dall'allenatrice

DATE DA RICORDARE

Sabato 14 dicembre SAGGIO - Sabato 16 maggio ESIBIZIONE - Sabato 23 maggio SAGGIO FINALE

ISCRIZIONI E PROVE PER AVVIAMENTO: Lun 16 - Gio 19 - Lun 23 settembre 2019 - dalle ore 16,30 alle 19,30 o in altri giorni previo appuntamento direttamente con l'allenatrice

CALENDARIO

INIZIO CORSI 26 SETTEMBRE 2019 - FINE CORSI 23 MAGGIO 2020

	SETT.	OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO						
L	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	L	
G	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	G
S								23	30		14									S
		FEBBRAIO				MARZO				APRILE				MAGGIO						
L		3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	L	
G		6	13	20	27	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	G
S				22		7		21	28		4		18		9	16	23			S

Pallanuoto

Allenatore **Manlio PIAZZA** - Tel. 347.4594208

Obiettivo agonistico: partecipare ai campionati Federali Regionali di categoria. Alle gare saranno convocati gli atleti che, a giudizio insindacabile dell'allenatore, hanno i migliori requisiti tecnico/atletici. Saranno tenute in massimo conto: disciplina, buon inserimento nel gruppo, puntualità e costanza negli allenamenti. Tutti gli atleti saranno tesserati alla Federazione Italiana Nuoto.

Aquagol e Under 11 soci € 320,00 non soci € 440,00 monosettimanale
Aquagol e Under 11 soci € 470,00 non soci € 640,00 bisettimanale
Under 13 - Under 15 soci € 570,00 non soci € 790,00
Under 17 - Under 20 soci € 590,00 non soci € 820,00
Seniores soci € 520,00 non soci € 720,00
Master soci € 280,00 non soci € 390,00 monosettimanale
Master soci € 420,00 non soci € 580,00 bisettimanale

AQUAGOL - Allievi nati negli anni 2010-2011-2012

UNDER 11 - Allievi nati nell'anno 2009

Martedì ore 19,30/20,20, Mercoledì ore 15,10/16,00 e 19,30/20,20

Venerdì ore 15,10/16,00 e 19,30/20,20

UNDER 13 - Atleti nati negli anni 2007-2008

UNDER 15 - Atleti nati negli anni 2005-2006

Lunedì, Martedì e Giovedì ore 14,30/16,00 e Mercoledì ore 21,00/22,00

UNDER 17 - Atleti nati negli anni 2003-2004

UNDER 20 - Atleti nati negli anni 2000-2001-2002

Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì ore 20,45/22,30

SENIORES - Lunedì, Martedì e Giovedì ore 20,45/22,30 "piscina" e Venerdì ore 21,00/22,00 "prep. atletica"

MASTER - Lunedì ore 20,45/22,30 e Mercoledì ore 22,00/23,00

ISCRIZIONI

Dal 09 al 20 settembre 2019, dal LUNEDÌ al VENERDÌ, dalle ore 15,00 alle 18,00.

CALENDARIO

Aquagol, Under 11 e Master: calendario come scuola nuoto

Under 17, Under 20 e Seniores: dal 16 settembre 2019 alla fine dei campionati (giugno 2020)

Under 13, Under 15: dal 16 settembre 2019 alla fine dei campionati (giugno 2020)

Le vacanze di Natale e di Pasqua saranno programmate in base ai calendari dei campionati.

