



Corsi in Piscina 2022-2023

ISTRUTTORI E ALLENATORI QUALIFICATI IN POSSESSO DI BREVETTO F.I.N.
SCUOLA NUOTO RICONOSCIUTA DALLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

BABY SWIM

SCUOLA NUOTO

AVVIAMENTO AL SALVAMENTO

AGONISTICA NUOTO

NUOTO ARTISTICO "SINCRONIZZATO"

PALLANUOTO E AQUAGOL



SPOGLIATOI E DOCCE AMPI E COMPLETAMENTE RINNOVATI

ASSISTENZA SPOGLIATOI

CONFORTEVOLE SALA DI ATTESA con TV e Bookcrossing

PARAMETRI DELL'ACQUA SECONDO LA NORMATIVA VIGENTE

ACQUA CALDA DOCCE TRATTATA CON IMPIANTO ANTI-LEGIONELLA

RAPPORTO NUMERICO ALLIEVO/INSEGNANTE COME DA ULTIME LINEE GUIDA F.I.N.

GLI ACCOMPAGNATORI DEGLI ALLIEVI POTRANNO ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI

SONO TENUTI AL RISPETTO DELLE NORME IGIENICHE VIGENTI

USO OBBLIGATORIO DI CIABATTE – USO CONSIGLIATO DELLA MASCHERINA

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 Domenica 11 settembre 2022 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 (RICHIESTA SCRITTA PRESSO LA RECEPTION): ENTRO IL 05/09/2022 RIMBORSIAMO LA QUOTA VERSATA PER LA PREISCRIZIONE DEDOTTO € 30 - A CORSO INIZIATO, RIMBORSIAMO IL 50% DELLA QUOTA RELATIVA AL PERIODO DISDETTO - OLTRE LA METÀ CORSO NON SONO PREVISTI RIMBORSI.

Le lezioni perse dall'iscritto non sono recuperabili o rimborsabili. Solo in caso di inagibilità della struttura le lezioni perse saranno recuperate.

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.

IN PISCINA SONO OBBLIGATORI L'USO DELLA CUFFIA E DELLE CIABATTE. NEGLI SPOGLIATOI È OBBLIGATORIO L'USO DELLE CIABATTE anche per gli accompagnatori.

A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2

Strada di Olgia Vecchia s.n.c. 20090 SEGRATE Tel. 02.2640251 Fax 02.26416596

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

C.F. 91502440158 - P.IVA 06927020153 - CCIAA di Milano - REA 2024225

Registro regionale delle persone giuridiche della Lombardia N.2575



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.

Le tessere rilasciate negli anni precedenti sono valide anche per gli iscritti ai corsi 2022/2023.

AI GENITORI ED AGLI ACCOMPAGNATORI È VIETATO ACCEDERE ALLE TRIBUNE ED AL PIANO VASCA DURANTE LO SVOLGIMENTO DEI CORSI.

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.

Baby Swim

Insegnante Elena CANTABONI

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

In un 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 da 3 mesi a 3 anni (nati dal 01/10/2019)

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

CORSI DI QUATTRO MESI figli di soci € 280,00 non soci € 340,00

CORSI DI OTTO MESI figli di soci € 470,00 non soci € 560,00

N.B. chi desidera passare dall'iscrizione di quattro a quella di otto mesi può effettuarlo entro il 31 ottobre 2022

ISCRIZIONI

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

CALENDARIO

INIZIO CORSI 30 SETTEMBRE 2022 – FINE CORSI 27 MAGGIO 2023

Primo quadrimestre dal 30 settembre 2022 al 28 gennaio 2023																			
SETTEMBRE	OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO						
V	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
S		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Gli iscritti al primo quadrimestre che desiderano continuare il corso nel secondo quadrimestre, possono confermare il proprio posto effettuando l'iscrizione entro il 18 dicembre 2022																			
Secondo quadrimestre dal 03 febbraio al 27 maggio 2023																			
GENNAIO	FEBBRAIO				MARZO				APRILE				MAGGIO						
V		3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	
S		4	11	18	25	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27



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 prima del 01/10/2019) 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 € 300,00 non soci € 430,00
CORSI BISETTIMANALI soci € 450,00 non soci € 630,00

GARE DI FINE CORSI - Sabato 13 maggio 2023

(Iscrizioni presso la reception dal 15 aprile all'10 maggio 2023)



AGONISTICA NUOTO

Allenatrice **Monica Moscatelli**

L'agonistica nuoto è rivolta ad allievi tra gli 8 e i 17 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 organizzato dalla Federazione Italiana Nuoto e UISP.



Giorni e ore: Lunedì e Martedì 18:40/20:20, Mercoledì e Venerdì 15:15/16:55 e 17:50/19:30

CORSI BISETTIMANALI soci € 520,00 non soci € 740,00
CORSI TRISSETTIMANALI soci € 600,00 non soci € 850,00

AVVIAMENTO AL SALVAMENTO

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

Corsi finalizzati alla conoscenza approfondita del salvamento in acqua utilizzando le varie tecniche di recupero riconosciute dalla F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto). I corsi utili ed adatti a tutti sono anche consigliati a chi nel futuro vorrà conseguire il brevetto di assistente bagnanti.

Giorno e ore: Mercoledì 19:30/20:20 nati negli anni dal 2004 al 2008
Venerdì 18:40/19:30 nati negli anni dal 2009 al 2013

CORSI MONOSETTIMANALI SOCI € 300,00 NON SOCI € 430,00

LEZIONI PRIVATE

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

5 LEZIONI INDIVIDUALI SOCI € 125,00 NON SOCI € 160,00 **IN COPPIA** SOCI € 100,00 cad. NON SOCI € 135,00 cad.
10 LEZIONI INDIVIDUALI SOCI € 220,00 NON SOCI € 290,00 **IN COPPIA** SOCI € 170,00 cad. NON SOCI € 230,00 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 19 SETTEMBRE 2022 – FINE CORSI 22 MAGGIO 2023

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

ISCRIZIONI

**Iscrizioni da Lunedì 05 a giovedì 16 settembre 2022 nei seguenti giorni e orari:
dal lunedì al venerdì dalle ore 10:00 alle 18:00**

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.

Nuoto Artistico "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.

Avviamento soci € 450,00 non soci € 630,00
Perfezionamento soci € 530,00 non soci € 740,00

AVVIAMENTO - Allieve nate negli anni 2012-2013-2014-2015

Lezioni di 60' cd. LUNEDI' e GIOVEDI' - ore 17:00/18:00 e alcuni sabati ore 14:00/16:00

PERFEZIONAMENTO - Allieve che hanno già frequentato il corso

Lezioni di 90' cd. - LUNEDI' e GIOVEDI' ore 18:00/19:30 o ore 19:30/21:00

e alcuni sabati ore 14:00/16:00 - La formazione dei gruppi sarà effettuata dall'allenatrice



DATE DA RICORDARE

Sabato 17 dicembre SAGGIO - Sabato 13 maggio ESIBIZIONE - Sabato 27 maggio SAGGIO FINALE

ISCRIZIONI E PROVE PER AVVIAMENTO

Lunedì 12 e Giovedì 15 settembre 2022 - dalle ore 16:30 alle 19:30
o in altri giorni previo appuntamento direttamente con l'allenatrice

CALENDARIO

INIZIO CORSI 20 SETTEMBRE 2021 - FINE CORSI 28 MAGGIO 2022

	SETT.	OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO							
L	19	26	3	10	17	24	31					5	12	19	26	2	9	16	23	30	L
G	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	G
S										26		2	17								S
	FEBBRAIO				MARZO				APRILE				MAGGIO								
L			6	13	20	27		6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	L
G			2	9	16	23		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	G
S									11	18	25		1	15				13	20	27	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 soci € 340,00 non soci € 460,00 monosettimanale
Aquagol soci € 490,00 non soci € 670,00 bisettimanale
Under 14 - Under 16 soci € 595,00 non soci € 820,00
Under 18 - Under 20 soci € 615,00 non soci € 850,00
Seniores soci € 540,00 non soci € 750,00

AQUAGOL - Allievi nati negli anni 2012-2013-2014-2015

Martedì, Mercoledì e Venerdì ore 19:30/20:20

UNDER 14 - Atlete/i nate/i negli anni 2009-2010-2011 (MASCHI e FEMMINE)

UNDER 16 - Atleti nati negli anni 2007-2008

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

UNDER 18 - Atleti nati negli anni 2005-2006

UNDER 20 - Atleti nati negli anni 2003-2004

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

SENIORES - Atleti nati negli anni 2002 e precedenti

Quattro allenamenti a settimana in giorni e orari da definire



ISCRIZIONI

Dal 05 al 15 settembre 2022, nei giorni di LUNEDÌ, MARTEDÌ E GIOVEDÌ, dalle ore 16:00 alle 18:30

CALENDARIO

Aquagol calendario come scuola nuoto

Under 14, Under 16, Under 18, Under 20 e Seniores: dal 19 settembre 2022 alla fine dei campionati (giugno 2023)

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