



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Spett. Istituti Medi Inferiori e Superiori prov. Verona
Gent.mi Professori di Educazione Fisica

Da diversi anni il Centro Federale di Verona si propone sul territorio non solo come centro di allenamento delle Squadre Nazionali, ma anche come un punto di riferimento delle attività natatorie didattiche e agonistiche.

Abbiamo sviluppato una proficua collaborazione con alcuni Istituti Medi Superiori per affiancare i percorsi scolastici sportivi con quelli tipici delle attività acquatiche in senso lato. Il corso che Vi vogliamo proporre vuole uscire dai classici schemi legati alla scuola nuoto per offrire alcune attività acquatiche utili per migliorare sia le capacità coordinative che quelle condizionali con lezioni espressamente dedicate alla:

- Aquagym in acqua alta e bassa
- Hidrobici e Tapis roulant
- Nuoto Sincronizzato
- Percorsi Cross-training
- Scuola nuoto sia per allievi principianti che per evoluti
- Attività di salvamento e sicurezza in acqua

I cicli e il numero di lezioni possono adattarsi alle Vostre esigenze sportive specifiche, variando a seconda dei percorsi didattici scelti.

Alcuni dati:

- Costo per una lezione di 45 minuti per allievo: 3,50€
- Gratuità per eventuali allievi diversamente abili lievi in rapporto di 1 allievo ogni 10
- Numero minimo di allievi aderenti per turno all'iniziativa: 10
- Numero di allievi massimo per corsia e per istruttore per le sole lezioni di Nuoto: 8
- Numero di allievi massimo per corsi di Aquagym e Hidrobici: 20
- Il rapporto tra istruttore e allievi è in funzione dei livelli di abilità acquatica raggiunto dagli allievi e dal numero complessivo degli allievi nella stessa fascia oraria
- Alcuni esempi di cicli di 5 lezioni :
 - a) 3 lez. perfezionamento tecnico e miglioramento della resistenza + 1 x avviamento alla pallanuoto + 1 x cross training
 - b) 3 lez. Scuola nuoto + 2 a scelta di hidrobici o pallanuoto
 - c) 2 lez. X sicurezza e salvamento in acqua+ 2 pallanuoto + 1 aquagym

Siamo disponibili e coprire tutto l'arco temporale della mattinata, dalle ore 8:30 alle 13:00, sabato compreso e gli appuntamenti sportivi potranno essere sviluppati sia in vasca da 25 che in vasca da 50 metri



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

A scopo promozionale i primi 3 Istituti che aderissero a questa nostra proposta sarà addebitato un costo di 2,50€ a lezione ad allievo

Informazioni utili

- Attualmente non possiamo effettuare il servizio di trasporto dalla scuola alla piscina e viceversa
- Al momento dell'iscrizione occorre presentare un documento comprovante la copertura assicurativa degli studenti da parte dell'Istituto. Diversamente ogni allievo dovrà pagare la quota d'iscrizione al Centro Federale di Verona pari a 13,00€ a persona.
- Il pagamento avviene all'atto dell'iscrizione
- Per il buon funzionamento dei corsi e' indispensabile far pervenire alla segreteria una settimana prima dell'inizio dei corsi:
 - 1) il calendario dettagliato con le date delle lezioni da effettuare
 - 2) il nome del Referente del Vs. Istituto, cui sarà demandato il compito di controllare che il comportamento degli allievi durante la permanenza presso il Centro Federale sia consono alla buona educazione.
 - 3) l'elenco nominativo degli alunni partecipanti, l'eventuale presenza di allievi diversamente abili.

Siamo disponibili a effettuare particolari convenzioni per il personale del Vs. Istituto.
Per chiarimenti immediati potete rivolgerVi al Direttore Tecnico :
Marcello Rigamonti 045 563815 / 3487159360 email: swimarcello@yahoo.it

Cogliamo l'occasione per porgere cordiali saluti.

Verona , 8 ottobre 2012

Il Direttore del Centro Federale di Verona
Enzo Castioni