

# Stemmini di abilità



## Foca

Sono ambientato, l'acqua è mia amica. Mi siedo sul bordo con le gambe in acqua; batto le gambe; faccio gli schizzi; mi bagno il viso con le manine; esploro la vasca tenendomi con le mani al bordo; recupero oggetti galleggianti in acqua. So immergere la testa e fare le bollicine.



## Granchio

So galleggiare e scivolare da solo in posizione ventrale senza muovere le gambe. Mi tuffo dal bordo con immersione.



## Cavalluccio

Galleggio sul dorso, scivolo per almeno 2 metri in posizione ventrale con la propulsione delle gambe. In acqua sono rilassato; apro gli occhi con il viso in acqua; mi immergo con tutto il corpo. Mi tuffo in acqua profonda.



## Rana

Nuoto 8-10 metri in acqua profonda con la propulsione delle gambe in posizione ventrale e dorsale, ed inoltre combinando la propulsione e la respirazione. Mi tuffo in avanti dal bordo nell'acqua profonda senza sostegno.



## Pinguino

Nuoto 15-25 metri in posizione dorsale con le battute di gambe e con i movimenti delle braccia, ho imparato a respirare lateralmente in posizione ventrale.



## Polipo

Nuoto 25 metri a crawl con la propulsione delle gambe ed il movimento di un braccio e con la respirazione laterale; faccio tuffi di testa con immersione.



## Coccodrillo

So nuotare 25 m a dorso e a crawl completo, ho imparato gli elementi di base dello stile rana.



## Orso polare

So fare 50 metri di percorso a dorso-crawl-rana, ho imparato gli elementi di base dello stile delfino.

## Vacanze scolastiche e festività

(durante queste festività le lezioni sono sospese)

**Vacanze autunnali:** Dal 24.10.2015 al 01.11.2015

**Vacanze di Natale:** Dal 24.12.2015 al 06.01.2016

**Vacanze di Carnevale:** Dal 06.02.2016 al 14.02.2016

**Vacanze di Pasqua:** Dal 25.03.2016 al 03.04.2016

**Altre festività:** Lunedì 7.12.2015, martedì 8.12.2015, giovedì 5.05 2016

Lido Locarno

Via Respini 11 - CP 545

6601 Locarno

info@lidolocarno.ch

www.lidolocarno.ch

Telefono 091 759 90 00

 facebook.com/lidolocarno

 instagram.com/lidolocarno

# Programma corsi di nuoto per bambini

## Stagione 2015-2016



Scuole svizzere di nuoto con marchio di qualità

**aQuality.ch**

Powered by swimsports.ch

# LIDO LOCARNO

# Calendario dei corsi

## 1° CICLO - Dal 14.09.2015 al 15.12.2015 (12 lezioni, CHF 216.-)

Giorno	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Lunedì	14 21 28	5 12 19	2 9 16 23 30	- 14
Martedì	15 22 29	6 13 20	3 10 17 24	1 - 15
Mercoledì	16 23 30	7 14 21	4 11 18 25	2 9
Giovedì	17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10
Venerdì	18 25	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11
Sabato	19 26	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12

## 2° CICLO - Dal 07.01.2016 al 23.03.2016 (10 lezioni, CHF 180.-)

Giorno	Gennaio	Febbraio	Marzo
Lunedì	11 18 25	1 15 22 29	7 14 21
Martedì	12 19 26	2 16 23	1 8 15 22
Mercoledì	13 20 27	3 17 24	2 9 16 23
Giovedì	7 14 21 28	4 18 25	3 10 17
Venerdì	8 15 22 29	5 19 26	4 11 18
Sabato	9 16 23 30	6 20 27	5 12 19

## 3° CICLO - Dal 24.03.2016 al 11.06.2016 (10 lezioni, CHF 180.-)

Giorno	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
Lunedì		4 11 18 25	2 9 16 23 30	6
Martedì		5 12 19 26	3 10 17 24 31	7
Mercoledì		6 13 20 27	4 11 18 25	1 8
Giovedì	24	7 14 21 28	- 12 19 26	2 9
Venerdì		8 15 22 29	6 13 20 27	3 10
Sabato		9 16 23 30	7 14 21 28	4 11

## Corso annuale - 14.09.2015-11.06.2016 (32 lezioni, CHF 540.-)

### Importante

1. Il formulario d'iscrizione può essere scaricato dal sito [www.lidolocarno.ch](http://www.lidolocarno.ch), oppure richiesto presso la ricezione del Lido Locarno, dove dovrà essere riconsegnato debitamente compilato e firmato.
2. Non sono accettate iscrizioni telefoniche.
3. Il termine delle iscrizioni è 10 giorni prima dell'inizio dei corsi; non saranno ammesse iscrizioni a corsi iniziati. All'iscrizione tardiva sarà applicato il prezzo maggiore di CHF 10.-.
4. L'iscrizione sarà considerata e confermata a tutti gli effetti unicamente a pagamento avvenuto. Il numero minimo per attivare il corso è di 4 partecipanti.
5. Ogni partecipante deve avere una propria assicurazione di Responsabilità Civile.
6. Per poter frequentare i corsi, i partecipanti devono godere di uno stato di salute buono. Ogni malattia, patologia e/o altro concernente la salute deve essere comunicato direttamente all'insegnante.
7. Il Lido Locarno declina ogni responsabilità per incidenti al di fuori dell'orario delle lezioni e per eventuali furti che possono avvenire negli spogliatoi.
8. Non si possono recuperare le lezioni perse. Dopo l'ultima lezione del corso, la settimana seguente ed entro 60 giorni, è possibile richiedere dei buoni entrata piscina a compensazione delle eventuali lezioni perse (a partire da 2 assenze). La validità dei buoni è di un anno.
9. Eventuali situazioni particolari saranno valutate dalla Direzione.
10. È consentito frequentare due corsi con due lezioni a settimana (pagando la rispettiva quota).
11. Per il corso di perfezionamento, c'è la possibilità di iniziare le lezioni a gennaio o marzo.

Giorno	Orario	Corso
Lunedì	16.25-17.10	Granchio - 4 anni, cavalluccio
	17.15-18.00	Granchio, cavalluccio, rana, pinguino, polipo
	18.15-19.00	Cocodrillo, orso polare, perfezionamento ragazzi
Martedì	16.25-17.10	Granchio, cavalluccio, rana
	17.15-18.00	Cavalluccio, rana, pinguino, polipo
	18.15-19.00	Cocodrillo, orso polare - perfezionamento
Mercoledì	15.00-15.45	Granchio - 4 anni, cavalluccio, rana
	16.00-16.45	Granchio, cavalluccio, rana, pinguino
	17.00-17.45	Pinguino, polipo, cocodrillo, orso polare - perfezionamento
	18.00-18.45	Perfezionamento ragazzi (avanzato)
	19.00-19.45	Nuoto sincronizzato
Giovedì	16.25-17.10	Granchio
	17.15-18.00	Cavalluccio, rana, pinguino
	18.15-19.00	Polipo, cocodrillo
Venerdì	16.25-17.10	Granchio - 4 anni, cavalluccio
	17.15-18.00	Granchio, cavalluccio, rana, cocodrillo, orso polare
	18.15-19.00	Pinguino, polipo, perfezionamento ragazzi
Sabato	09.00-09.45	Cavalluccio, rana
	10.00-10.45	Granchio - 4 anni
	11.00-11.45	Pinguino

### Informazioni utili per i genitori

1. Ricordate di portare la cuffia che è obbligatoria, le ciabatte, l'asciugamano e/o l'accappatoio (è preferibile), un copricapo per il ritorno a casa e uno spuntino poiché l'acqua stimola l'appetito e la sete.
2. Vi preghiamo di arrivare 10 minuti prima dell'inizio del corso ed accompagnare i bambini agli spogliatoi situati nella zona Verde, dove possono cambiarsi.
3. Le scarpe dei bambini vanno lasciate fuori dagli spogliatoi, mentre i genitori possono entrare con le scarpe solo se provvisti dei copri-scarpe.
4. Raccomandiamo ai bambini di fermarsi ai bagni nel corridoio Blu o davanti al Bar interno prima di entrare nelle vasche per la lezione.
5. Durante la lezione non è consentita la presenza dei genitori al piano vasca vicino al luogo del corso.
6. A fine lezione tutti i bambini devono uscire dalla piscina accompagnati dal proprio insegnante fino agli spogliatoi. La permanenza dei partecipanti ai corsi in piscina è limitata alla durata delle lezioni.
7. Dopo il corso chiediamo gentilmente ai genitori di aspettare i bambini all'entrata degli spogliatoi nella zona Verde per cambiarli, liberando al più presto gli spogliatoi per i gruppi successivi.
8. Dopo la quinta lezione, è possibile richiedere un colloquio individuale con gli istruttori.
9. L'ottenimento dello stemmino è soggetto alle regole di "Swimsports", che prevedono oltre al superamento del test la frequenza minima di 10 lezioni.
10. Se siete già in possesso del libretto del nuotatore del Lido Locarno, vi preghiamo di consegnarlo agli insegnanti alla prima lezione del corso.
11. I genitori possono accedere alle piscine acquistando un'entrata al prezzo di CHF 4.-, per la durata del corso dei bambini, la permanenza massima in piscina è di due ore (biglietto SHORT STAY).
12. I bambini possono restare in piscina con i genitori dopo il corso di nuoto pagando il supplemento di CHF 3.- (biglietto SHORT STAY). In questo caso i bambini devono cambiarsi con i genitori negli spogliatoi della zona Gialla.