

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, e 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 e 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 29.10.2016 al 06.11.2016

Vacanze di Natale: Dal 23.12.2016 al 08.01.2017

Vacanze di Carnevale: Dal 25.02.2017 al 05.03.2017

Vacanze di Pasqua: Dal 14.04.2017 al 23.04.2017

Altre festività: Giovedì 25.05.2017; Lunedì 05.06.2017

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 2016-2017



LIDO LOCARNO

Calendario dei corsi

1° CICLO - Dal 19.09.2016 al 17.12.2016 (12 lezioni, CHF 216.-)

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

2° CICLO - Dal 09.01.2017 al 25.03.2017 (10 lezioni, CHF 180.-)

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

3° CICLO - Dal 27.03.2017 al 17.06.2017 (10 lezioni, CHF 180.-)

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

Corso annuale - Dal 19.09.2016-17.06.2017 (32 lezioni, CHF

540.-) Importante

- Il formulario d'iscrizione può essere scaricato dal sito www.lidolocarno.ch, oppure richiesto presso la ricezione del Lido Locarno, dove dovrà essere riconsegnato debitamente compilato e firmato.
- Non sono accettate iscrizioni telefoniche.
- 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.-.
- 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.
- Sconsigliamo ai partecipanti di avere una propria assicurazione per eventuali infortuni e una propria assicurazione di Responsabilità Civile.
- 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.
- Il Lido Locarno declina ogni responsabilità per incidenti al di fuori dell'orario delle lezioni e per eventuali furti che possono avvenire negli spogliatoi.
- 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.**
- Eventuali situazioni particolari saranno valutate a discrezione della Direzione.
- È consentito frequentare due corsi con due lezioni a settimana (pagando la rispettiva quota).
- 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 17:15-18:00 18:15-19:00	Granchio – 4 anni, Cavalluccio Granchio, Cavalluccio, Rana, Pinguino, Polipo Coccodrillo / Orso polare, Perfezionamento ragazzi avanzato
Martedì	16:25-17:10 17:15-18:00 18:15-19:00 19:15-20:00	Granchio, Cavalluccio, Rana Cavalluccio, Rana, Pinguino, Polipo Coccodrillo, Orso polare / perfezionamento Nuoto sincronizzato (base)
Mercoledì	14:00-14:45 15:00-15:45 16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18:45	Granchio – 4 anni, Cavalluccio Granchio – 4 anni, Cavalluccio, Rana Granchio, Cavalluccio, Rana, Pinguino Pinguino, Polipo, Coccodrillo, Orso polare / perfezionamento Perfezionamento ragazzi 14-16 anni
Giovedì	16:25-17:10 17:15-18:00 18:15-19:00	Granchio – 4 anni, Cavalluccio Granchio, Rana, Pinguino Polipo, Coccodrillo / Orso polare
Venerdì	16:25-17:10 17:15-18:00 18:15-19:00	Granchio - 4 anni, Cavalluccio Granchio, Cavalluccio, Rana, Coccodrillo, Orso polare Pinguino, Polipo, Perfezionamento ragazzi, Perfezionamento avanzato
Sabato	09:00-09:45 10:00-10:45 11:00-11:45	Granchio – 4 anni Granchio, Cavalluccio, Rana Granchio, Pinguino, Polipo

Informazioni utili per i genitori

- Ricordatevi 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.
- Vi preghiamo di arrivare 10 minuti prima dell'inizio del corso e di accompagnare i bambini agli spogliatoi situati nella zona Verde, dove possono cambiarsi.
- Le scarpe dei bambini vanno lasciate fuori dagli spogliatoi, mentre i genitori possono entrare con le scarpe solo se provvisti dei copri-scarpe.
- Raccomandiamo ai bambini di fermarsi ai bagni nel corridoio Blu o davanti al Bar interno prima di entrare nelle vasche per la lezione.
- Durante la lezione non è consentita la presenza dei genitori al piano vasca vicino al luogo del corso.
- 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.**
- 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.
- Dopo la quinta lezione, è possibile richiedere un colloquio individuale con gli istruttori.
- Alla fine del corso vi invitiamo ad assistere alla lezione delle Porte aperte. In questa occasione si potranno fare fotografie e video riprese delle lezioni.
- L'ottenimento dello stemmino è soggetto alle regole di "Swimsports", che prevedono oltre al superamento del test la frequenza minima di 10 lezioni.
- Se siete già in possesso del libretto del nuotatore del Lido Locarno, vi preghiamo di consegnarlo agli insegnanti alla **prima lezione** del corso.
- 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).
- 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.