



La Rari Nantes Nuoto Salerno svolge attività per tutte le fasce di età volte al raggiungimento del benessere fisico e di un rapporto naturale con l'acqua. Seguendo le linee guida della Federazione Italiana Nuoto:

## LA CULTURA DELL'ACQUA

Tutti i corsi hanno una durata di 50 minuti e sono tenuti da Istruttori altamente qualificati e formati dalla F.I.N.

**ORARI VALIDI DAL 01 SETTEMBRE AL 30 SETTEMBRE 2024.**  
Dal 01 OTTOBRE 2024 entrerà in vigore l'orario INVERNALE.



**Under 9**

## Da 4 a 9 anni

**Dal 16 Settembre**

**Corso Acquaticità under 9**

### FINO A 9 ANNI

Ricerca dell'acquaticità e delle nuotate canoniche attraverso il gioco, con corsi monosettimanali, bisettimanali e trisettimanali

17:30-18:20	LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
17:30-18:20	MARTEDÌ e GIOVEDÌ



**Under 18**

## fino a 18 anni

**Corso Acquaticità under 13**

**Dal 16 Settembre FINO A 13 ANNI**

Ricerca dell'acquaticità e delle nuotate canoniche attraverso il divertimento e la competizione, con corsi monosettimanali, bisettimanali

18:20-19:10	MARTEDÌ e GIOVEDÌ
-------------	-------------------

**Corso Acquaticità Over 13**

19:20-20:10	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ
-------------	--------------------------

**Dal 16 Settembre FINO A 18 ANNI**

L'importanza dell'attività sportiva durante la crescita e la ricerca della socializzazione in un ambiente sano.

**Pallanuoto femminile**

Dedicato a ragazze dai 10 ai 15 anni che abbiano un'autonomia nel nuoto



## AGONISMO

**Pallanuoto**

La Rari Nantes Nuoto Salerno milita nel campionato nazionale di serie A2, e partecipa ai campionati nazionali e regionali giovanili. Gli atleti sono formati e selezionati da Tecnici Federali.

Il nuoto e le competizioni agonistiche, sotto la guida e la selezione da Tecnici formati dalla F.I.N.

**Nuoto Agonistico**

**Pre-agonismo**

Piccoli atleti selezionati dai responsabili. La formazione attraverso la multilateralità. Le Discipline introdotte sono principalmente Nuoto e Pallanuoto

Vivere il rapporto con l'acqua attraverso la competizione e lo spirito di aggregazione

**Nuoto Master**

## ALTRE ATTIVITÀ

**Fisioterapia**

Attività di Riabilitazione di acqua tenuto da personale qualificato. Indicata per patologie come lombosciatalgie, interventi alla colonna, mal di schiena in generale, traumi sportivi (menisco, legamento crociato) interventi ortopedici post operatori (protesi di spalla, anca, ginocchio, caviglia)

Corso tenuto dall'associazione Apnea Academy Campania

**Corso di apnea**



**Adulti**

**Corso Acquaticità**

Dai primi approcci alle prime forme di allenamento, la ricerca del benessere fisico e psicofisico con corsi bisettimanali e trisettimanali.

## Dai 18 anni

9:10-10:00	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
10:00-10:50	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
10:50-11:40	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
11:40-12:30	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
12:30-13:20	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
13:20-14:10	MARTEDÌ E GIOVEDÌ
14:10-15:00	MARTEDÌ E GIOVEDÌ
<b>DAL 16 SETTEMBRE</b>	
7:30-8:20	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
8:20-9:10	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
20:00-20:50	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
20:10-21:00	MARTEDÌ E GIOVEDÌ

9:10-10:00	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
10:00-10:50	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
10:50-11:40	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
11:40-12:30	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
12:30-13:20	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
13:20-14:10	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
14:10-15:00	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
<b>DAL 16 SETTEMBRE</b>	
7:30-8:20	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
8:20-9:10	MARTEDÌ E GIOVEDÌ
20:50-21:40	LUNEDÌ E MERCOLEDÌ

**Nuoto LIBERO**

Dai 14 anni in su, per vivere la piscina in piena libertà. Sotto la supervisione di un Assistente Bagnanti.

**Acquafitness**

**Dal 16 Settembre**

Ginnastica in acqua a tempo di musica. Per trarre benessere dallo stare in acqua a tutte le età.

8:20-9:10	MARTEDÌ E GIOVEDÌ
9:10-10:00	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
13:20-14:10	MARTEDÌ E GIOVEDÌ
14:10-15:00	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ
19:10-20:00	LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ
20:00-20:50	MARTEDÌ E GIOVEDÌ

10:00-10:50	LUNEDÌ - VENERDÌ
-------------	------------------

**Corso Gestanti**

Attività in acqua per Gestanti - dal 3° mese di gravidanza. Mantenersi attive e in forma durante la gravidanza è molto importante per uno stato di benessere psico-fisico e per la prevenzione di piccoli disturbi.

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI