



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 OTTOBRE 2024 AL 31 MAGGIO 2025**

- Dal 01 Giugno 2025 entrerà in vigore l'orario Estivo.
- Alcuni corsi potranno prevedere una sospensione o variazione in concomitanza delle festività natalizie e pasquali.
- Gli orari potrebbero subire delle variazioni nel corso della stagione, informati periodicamente in segreteria.

PISCINA NICODEMI

Via Enrico Bottiglieri n.1 - Salerno

☎ 089 795809

✉ RARINANTESNUOTOSALERNO@HOTMAIL.IT



Under 9

Dai 3 anni

Acquababy

DAI 3 ANNI

Corso monosettimanale di 30' per intraprendere le prime esperienze acquatiche

Corso Acquaticità under 9

16:40-17:30	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
16:40-17:30	MARTEDÌ - GIOVEDÌ - SABATO
17:30-18:20	LUNEDÌ E VENERDÌ
17:30-18:20	MARTEDÌ E GIOVEDÌ

FINO A 9 ANNI

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



Under 18

15:00-15:50	SABATO
18:20-19:10	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ
18:20-19:10	MARTEDÌ E GIOVEDÌ

Corso Acquaticità Over 13

19:20-20:10	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
19:10-20:00	MARTEDÌ - GIOVEDÌ

FINO A 18 ANNI

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

10:50 - 11:40	SABATO
---------------	--------

Swim-together

Corso dedicato a bambini e ragazzi dai 10 anni in su e che abbiamo già un galleggiamento consolidato. In contemporanea i genitori si dedicano al nuoto libero

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 tenuta 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

fino a 18 anni

Corso Acquaticità under 13

FINO A 13 ANNI

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



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

7:30-8:20	DAL LUNEDÌ AL SABATO
8:20-9:10	DAL LUNEDÌ AL SABATO
9:10-10:00	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
10:00-10:50	DAL LUNEDÌ AL SABATO
10:50-11:40	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
11:40-12:30	DAL LUNEDÌ AL SABATO
12:30-13:20	DAL LUNEDÌ AL SABATO
13:20-14:10	MARTEDÌ E GIOVEDÌ
14:10-15:00	MARTEDÌ E GIOVEDÌ
20:00-20:50	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
20:10-21:00	MARTEDÌ E GIOVEDÌ

7:30-8:20	DAL LUNEDÌ AL SABATO
8:20-9:10	DAL LUNEDÌ AL SABATO
9:10-10:00	DAL LUNEDÌ AL SABATO
10:00-10:50	DAL LUNEDÌ AL SABATO
10:50-11:40	DAL LUNEDÌ AL SABATO
11:40-12:30	DAL LUNEDÌ AL SABATO
12:30-13:20	DAL LUNEDÌ AL SABATO
13:20-14:10	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ - SABATO
14:10-15:00	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ - SABATO
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

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

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

9:10 - 10:00	SABATO
--------------	--------

Acqua Swim- Training

Swim + Fitness, un interval training che mescola movimenti FITNESS allenati a sequenze mutuate dai vari stili del nuoto. È possibile frequentare con ingresso gironaliero, con abbonamento al corso di acquaticità o di acquafitness.

Corso Gestanti

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

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.

10:00-10:50	SABATO
19:10-20:00	MARTEDÌ e GIOVEDÌ

ACQUAFLY

Attività intensa ma divertente. Dona gli stessi risultati che si ottengono in palestra con il vantaggio di non gravare sulle articolazioni, azzerando il rischio di traumi muscolo scheletrici. Le lezioni sono a numero chiuso.