

Torino, 31 agosto 2018

Carissimi Genitori,


Siamo lieti di presentarvi le attività e le news della **Young School Nuoto** Ronchiverdi per la stagione 2018/2019.

**data di inizio corsi lun. 24/09/2018, data di fine corsi 8/6/2019**



**OPEN DAY NUOTO: 13 settembre 2018 - ore 17:00** porta il tuo bimbo a festeggiare l'imminente apertura della nuova stagione sportiva; per scoprire il corso più adatto a lui in base alle capacità natatorie.

---

#### PROGRAMMA:

- **ACQUATICITA' NEONATALE:** 3-36 mesi; la temperatura dell'acqua è di 32°, la lezione si svolge con il genitore in acqua, la durata della lezione è di 40'. Spogliato per i più piccini adiacenti alla vasca. Fin dai primi mesi il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà. Il bebè sperimenta le sue abilità motorie che saranno poi la base per camminare e correre.
- **NUOTO BABY:** 3-5 anni; la temperatura dell'acqua è di 32°. La durata della lezione è di 40' in acqua. Attraverso il gioco il bambino si avvicina gradualmente a nuove consapevolezze, dai 3 anni infatti è possibile approcciarlo alle prime tecniche natatorie, dal galleggiamento autonomo senza alcun ausilio agli scivolamenti proni e supini alle immersioni del viso.
- **SCUOLA NUOTO OPEN:** 5- 10 anni: la temperatura dell'acqua è di 28°, la durata della lezione è di 40' in vasca da 25 mt. L'obiettivo del corso è quello di insegnare al bambino le prime tecniche natatorie.
- **OPEN PLUS**  - 8-10 anni; la durata della lezione è di 60' in vasca da 25 mt. Il corso è rivolto a bambini con capacità natatorie di medio livello con frequenza libera di 1 o più volte a settimana.
- **PROPAGANDA/PROPAGANDA ADVANCED:** 8-10 anni; la durata della lezione varia dai 60' ai 90' in vasca da 25 mt, con frequenza libera di 1 o più volte a settimana.
- **TRIATHLON:** 6-14 anni; avviamento all'allenamento della multi disciplina per eccellenza che unisce 3 sport svolti in sequenza durante la gara "nuoto-bici-corsa", lezioni in forma ludica per i più piccini, minima frequenza di 2 volte a settimana (una lezione di tecnica di nuoto da 60' e una lezione di tecnica di bici e tecnica di corsa da 90'). Per info Giorgio Mortara: 348 1541597 - g.mortara@ronchiverdi.it



- **BUBBLE MAKER - SUBACQUEA**  - bambini dagli 8 anni in su. Attività divertente che dà l'opportunità di avvicinamento all'attività subacquea facendo le prime bolle in immersione. Non è richiesta esperienza precedente o una particolare abilità natatoria. Il corso sarà a numero chiuso, rivolto anche ai genitori. Il corso si svolgerà merc. dalle ore 20 alle 21. Corso di 5 lezioni.
- **LEZIONI APERTE IN ACQUA CON IL GENITORE**  - bambini dai 7 anni in su. Possibilità di fare lezione in acqua con il proprio bambino.

**Tutte le attività sono svolte da istruttori federali**

#### **CALENDARIO FESTIVITA'**

- Dal 1/11 al 3/11 festa tutti i santi;
- 8/12/2018 Immacolata;
- Dal 22/12/2018 al 6/1/2019 Natale;
- Dal 2/3/19 al 6/3/19 Carnevale;
- Dal 18/4/19 al 25/4/19 Pasqua e Liberazione;
- 1/5/19 Festa dei Lavoratori.

---

**Per iscrizione ai corsi e informazioni presentarsi in reception in orario di segreteria.**

#### **STAFF**

**Sara Tugnolo**, responsabile settore, [s.tugnolo@ronchiverdi.it](mailto:s.tugnolo@ronchiverdi.it) - Tel. 011.19328403

**Sabrina Capellupo**, coordinatore didattico Young School Nuoto, [s.capellupo@ronchiverdi.it](mailto:s.capellupo@ronchiverdi.it)

---

**J** medical Vi ricordiamo inoltre che **la visita medica per l'idoneità sportiva**, a seguito del Decreto Legge Balduzzi del 13 settembre 2012 e dei successivi adeguamenti normativi, **è obbligatoria sia per l'attività amatoriale che per quella agonistica**. Grazie alla **partnership sanitaria con il J Medical per i soci Ronchiverdi** sono attive condizioni agevolate che prevedono:

- **Visita non agonistica** (direttamente presso i Ronchiverdi) al costo di **40 euro**;
- **Visita agonistica sotto sforzo** (presso il J Medical) al costo di **45 euro**.



La visita medico-sportiva è un elemento fondamentale per un sano approccio sportivo e prevenire l'insorgere di patologie, in particolare cardio-circolatorie. Per questo è possibile abbinare ad entrambe le visite (non agonistica/agonistica) un ecocardiogramma, al fine di monitorare la corretta anatomia e funzionalità del cuore.

Il **“pacchetto prevenzione” (visita+ecocardiogramma Mono Bidimensionale + Doppler)** è disponibile per i soci Ronchiverdi al **prezzo speciale di 100 euro** (anziché 160).

**Per prenotare** la visita medico sportiva:

- **non agonistica** - rivolgersi alla reception dei Ronchiverdi;
- **agonistica** o pacchetto prevenzione - rivolgersi al J Medical  
tel. [011/0130361](tel:0110130361) oppure [366/5897431](tel:3665897431) - mail [med.sport@jmedical.eu](mailto:med.sport@jmedical.eu).

Con l'occasione porgiamo i più cordiali saluti

*Marco Rolfe*  
Direttore Club

