

# CORSI DI NUOTO DELLA TURRITA

IN COLLABORAZIONE CON LA CITTÀ DI BELLINZONA E BELLINZONA SPORT

## 21 GIUGNO-2 LUGLIO

BAGNO PUBBLICO BELLINZONA

### 09.30 - 11.30

**NATI DAL 2017 AL 2006**

LIVELLI DELLA FORMAZIONE KIDS

**swiss aquatics** 

**NUOVI ORARI \* PICCOLI GRUPPI FORMATI IN BASE AI LIVELLI DI COMPETENZE \* MONITORI QUALIFICATI  
INSEGNAMENTO INNOVATIVO \* APPRENDIMENTO RAPIDO DELLE BASI DEL NUOTO**



**Level 1**  
impari ad ambientarti nell'acqua con la respirazione e il galleggiamento



**Level 6**  
sai nuotare 25 m, 15-20 m a crawl e impari a fare il tuffo a testa



**Level 2**  
stai bene nell'acqua, vai sott'acqua e sai fare la scivolata, impari a spostarti con le gambe sul dorso e sulla pancia



**Level 7**  
sai nuotare 25 m crawl con tuffo di partenza, impari le basi del delfino e della rana



**Level 3**  
ti sai muovere nell'acqua, galleggi a dorso e sulla pancia, impari a muovere le braccia a dorso



**Level 8**  
sai nuotare 25 m dorso con partenza, sai nuotare a rana, sai fare la virata a capriola per il dorso e per il crawl



**Level 4**  
Impari meglio a nuotare a dorso e inizi i primi movimenti di crawl



**Level 9**  
aggiungi la bracciata del delfino, sai nuotare 15 m rana, sai fare la virata a rana



**Level 5**  
aumenti le distanze e migliori la tecnica, impari a respirare a crawl



**Level 10**  
sai nuotare 15 m delfino, sai nuotare 50 m rana, 50 m dorso con partenza, 50 m crawl con tuffo di partenza

**ISCRIZIONI ONLINE**

**[www.turritanuoto.ch](http://www.turritanuoto.ch)**

**DIR. LORELLA MOZZINI VELLEN**

**076 463 75 03**

**POSTI LIMITATI**

**PRIMO GIORNO**

**ENTRATA DAL CANCELLO  
LATO TENNIS**

**RITROVO NEI PUNTI ASSEGNATI  
PER LA COMPOSIZIONE DEI GRUPPI**

**ALLE ORE 08.30**

**I GENITORI CHE VOGLIONO  
ACCOMPAGNARE I FIGLI DEVONO  
ENTRARE DALLA CASSA PAGANDO  
L'INGRESSO ALLA PISCINA**

 **SPORT**  
Città di Bellinzona

**COSTO:**

**non domiciliati: 100.- franchi**

**domiciliati: 80.- franchi**



turritanuoto

Iscrizioni online [www.turritanuoto.ch](http://www.turritanuoto.ch)

info: dir. Lorella Mozzini Vellen

076 463 75 03

SCUOLA NUOTO CON LICENZA DI QUALITÀ SWISS AQUATICS