Centro Sportivo Valdilana

Stagione Sportiva 2019/2020
MAGAZINE 01

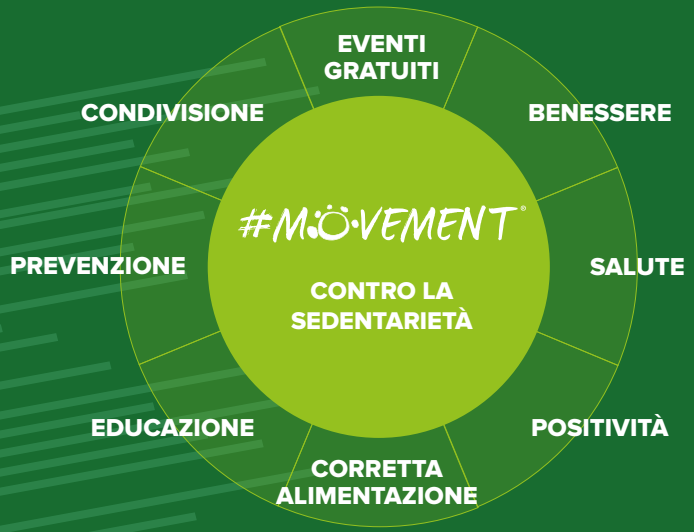
MOVIMENTO

& Benessere

iN SPORT®
allenati a star bene

#MOVEMENT®

MOVEMENT è un Programma di ampio respiro incentrato sul **"movimento"**, inteso come **lotta alla sedentarietà e strumento di salute**, che il **Gruppo IN SPORT** promuove tra la popolazione attraverso **eventi *totalmente gratuiti*** incentrati sul benessere, divertimento e socializzazione per tutti, senza barriere e senza distinzioni di sesso, età, condizione fisica.



People IN SPORT™
allenati a far del bene

"IN SPORT loves PEOPLE - *allenati a far del bene*" è il marchio attraverso il quale il Gruppo IN SPORT – in linea con i principi dettati dalla propria mission, improntata al raggiungimento del benessere e della salute psico-fisica delle persone – accompagna e sostiene sul territorio numerose realtà associative e ONLUS attraverso:

- iniziative sociali
- attività benefiche
- campagne di solidarietà

Nel vero sport, il corpo abbraccia l'anima.

Dalla stagione 2018-2019 è consolidata la collaborazione con la "WOMEN IN SPORT" ONLUS, nata per sostenere tutte le donne vittime di violenze e vessazioni anche attraverso i numerosi risvolti positivi offerti dall'esperienza sportiva.

WOMEN IN SPORT

CONSIGLI

- Per una corretta attività motoria si consiglia almeno una frequenza bisettimanale.
- A partire dagli 8 anni, i bambini si preparano per i relativi corsi negli spogliatoi, senza l'aiuto dei genitori.
- I bambini di età superiore agli 8 anni devono accedere allo spogliatoio corrispondente al loro sesso.

INFORMAZIONI UTILI

- Si richiede obbligatoriamente il certificato di idoneità sportiva non agonistica secondo quanto previsto dal dm 24.04.2013 del Ministero della Salute, per adulti e minori di età superiore agli anni 6 (sei).
- Per accedere all'area fitness è obbligatorio sostituire le calzature utilizzate all'esterno.
- Per accedere alle piscine e agli spogliatoi è obbligatorio l'uso di calzature idonee, con suola antiscivolo.
- Gli spogliatoi sono dotati di armadietti con chiusura a chiave o lucchetto personale.
- I tempi delle lezioni di nuoto sono comprensivi di appello, vestizione e gestione cambio turno. La lezione effettiva in acqua avrà una durata inferiore a quella indicata.
- I corsi sono proposti con frequenza, durata e tariffe previsti nella programmazione e nel calendario esposti al pubblico. La Direzione si riserva il diritto di modificare il planning corsi e gli orari in base alle necessità organizzative.
- Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno e la quota del corso sarà ricalcolata in funzione delle lezioni mancanti.
- Il ritiro parziale o totale dalle attività non da diritto ad alcun rimborso.
- Le lezioni perse non sono recuperabili; eventuali sospensioni prolungate per gravi problemi di salute motivate da certificato medico sono valutate dalla Direzione attraverso compilazione di apposito modulo.
- Tutte le richieste di variazioni inerenti gli abbonamenti e/o i corsi devono essere effettuate per iscritto utilizzando gli appositi moduli disponibili in reception. Le richieste saranno valutate dalla Direzione.
- Per accompagnare i bambini negli spogliatoi conta il sesso del genitore e non quello del bambino. Es: una mamma con un bambino entra nello spogliatoio femminile.
- Per mantenere l'ordine e facilitare le operazioni di pulizia negli spogliatoi occorre posizionare tutti i propri indumenti nell'armadietto.
- L'uso delle docce è gratuito. Si possono acquistare i gettoni per l'asciugacapelli in segreteria.
- Per formule di abbonamento, soluzioni personalizzate, agevolazioni ai famigliari, convenzioni aziendali e per gruppi, il nostro staff commerciale è a disposizione presso la reception.

PER TUTTO QUANTO QUI NON ESPRESSO SI RIMANDA AL REGOLAMENTO DA SOTTOSCRIVERE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE.

Il nostro centro

Piscina coperta - Palestra polifunzionale per attività di danza, ginnastica e corpo libero - Area verde con solarium estivo.

SEGRETERIA* orari	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	9:30-20:30	**9:30-13:30** **15:00-20:30**	**9:30-20:30**	**9:30-13:30** **15:00-20:30**	**9:30-20:30**	**9:00-18:00**	**9:30-12:00**

***gli orari potrebbero subire variazioni nel periodo estivo.**

Nuoto guidato

Nuoto guidato, il nuoto con una marcia in più.
Programmi d'allenamento liberamente consultabili rendono varie, piacevoli e mirate le sessioni di nuoto guidato

Coltiviamo il piacere di fare Sport!

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	10:00-18:00 19:00-20:30	11:00-13:45 15:00-17:00 19:00-20:30	10:00-18:00 19:00-20:30	11:00-13:45 15:00-17:00 19:00-20:30	11:00-18:00 19:00-20:30	9:00-13:45 15:00-18:00	9:30-12:15

La Direzione si riserva la possibilità di variare i seguenti orari per i mesi di Giugno/Luglio

INGRESSI SINGOLI:

- ingresso intero € 5,50
- ingresso ridotto (3-13 anni e over 65) € 4,00

Ingresso 0-3 anni gratuito
Ingresso minori di 13 anni solo se accompagnati da un adulto

ABBONAMENTI:

- 11 ingressi: 3 mesi - intero e ridotto
- 23 ingressi: 5 mesi - intero e ridotto
- OPEN* 6 mesi
- OPEN* annuale (valido anche presso altri centri sportivi In Sport)

CHIEDI IN RECEPTION INFORMAZIONI DETTAGLIATE

* OBBLIGATORIO C.M. SPORTIVO NON AGONISTICO

I NOSTRI SERVIZI

APP SATISPAY

Evita di utilizzare i contanti... puoi farlo grazie al tuo Smartphone e a SATISPAY... non attendere oltre, scarica la APP e scopri come funziona.

CARTE

Nei centri sportivi puoi utilizzare anche la carta di credito o il bancomat per i pagamenti.

LA CULTURA DELLA SICUREZZA IN ACQUA

La relatività è ovunque: l'acqua è un elemento fondamentale per la vita ma può diventare fonte di pericolo se non la sai rispettare.

l'Istituto Superiore della Sanità si è a più riprese espresso per stimolare tutti gli operatori del mondo acquatico affinché diffondano una più efficace e continua cultura della sicurezza in acqua, unica via efficace per potersi porre l'obiettivo di diminuire i numeri dei decessi per annegamento nel Mondo e in Italia.

La Scuola Nuoto In Sport abbraccia quindi la filosofia della Federazione Italiana Nuoto:

"Se sai nuotare puoi salvare la tua vita e, a certe condizioni, anche quella degli altri".

Il Progetto "L'acqua in sicurezza" è la sintesi di anni di esperienze didattiche di scuola nuoto con bambini, ragazzi, istituti e adulti con gli obiettivi di:

• migliorare le capacità natatorie degli allievi, la capacità di muoversi con tranquillità, potersi trarre in salvo nell'ambiente acquatico ed affrontare eventuali situazioni di pericolo.

• sviluppare motricità e competenze acquatiche dal semplice ambientamento alle abilità sportive specifiche.

La volontà è quella di insegnare a nuotare testimoniando la progressione didattica con i livelli della nostra scuola nuoto, certificare le abilità natatorie con gli attestati della Federazione Italiana Nuoto (Sa Nuotare 1 e 2; Abilità al nuoto per Salvamento 1-2-3) e infine fare in modo che il maggior numero di ragazzi e adulti arrivino a conseguire il Brevetto di Assistente Bagnanti garanzia dello star bene in acqua, saper aiutare gli altri e conseguire un attestato professionale riconosciuto in tutto il mondo a livello lavorativo.

L' ACQUA IN SICUREZZA

SCUOLA NUOTO
DAI CUCCIOLI AI TEENAGERS

SCUOLA NUOTO ADULTI

PRINCIPIANTE LIV. 1 E 2
PERFEZIONAMENTO LIV. 3
PERFEZIONAMENTO AVANZATO LIV. 4 -
PERFEZIONAMENTO EVOLUTO LIV. 5

CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO

Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 1° grado: formazione teorica e verifica in acqua sei un bagnante sicuro

Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 2° grado formazione teorica e verifica in acqua

Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 3° grado formazione teorica e verifica in acqua

E ORA SEI PRONTO PER ISCRIVERTI AL NOSTRO CORSO PER ASSISTENTE BAGNANTI!

CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

Attestato SA NUOTARE 1
Attestato SA NUOTARE 2

LEGENDA

CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO

CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

CHIEDI IN RECEPTION E AL COORDINATORE TUTTI I DETTAGLI DI CIASCUN LIVELLO

Scuola Nuoto

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

CUCCIOLI (3-36 MESI) (30 MIN.)

Attività di ambientamento e acquaticità attraverso un percorso genitore - bambino. Suddivisione dei gruppi per fascia d'età. Occorrente per il corso: pannolino contenitivo e costume contenitivo (obbligatori), accappatoio, cuffia o bandana (per l'utilizzo della cuffia, chiedere indicazioni all'istruttore).

BABY (3-5 ANNI) (45 MIN.)

Imparare a "nuotare" giocando insieme ai nostri istruttori per raggiungere la migliore autonomia nell'ambiente acquatico.

RAGAZZI (6-12 ANNI) (60 MIN.)

Per chi non si è ancora avvicinato al mondo del nuoto e per tutti i ragazzi che vogliono apprenderne ed affinarne le tecniche.

TEENAGERS (13-17 ANNI) (60 MIN.)

Oltre a migliorare la tecnica, ti piace allenarti per mantenerti in forma? Questo è il corso che fa per te. È rivolto a tutti: sia "principianti", che si avvicinano all'ambiente acquatico, sia "avanzati", che vogliono perfezionarsi. Può essere la "porta d'accesso" per l'attività agonistica.

CORSI DI NUOTO PER *adulti*

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

CORSO ADULTI (50 MIN.)

Nuotare fa bene e non è mai troppo tardi per imparare. C'è un corso per tutti i livelli di abilità.

CORSO MASTER (60 MIN.)

Nuoti da tempo? Ti vuoi allenare anche senza avere velleità agonistiche? Perfezionare la tecnica sperimentando metodologie di allenamento sportivo è la cosa migliore...questo corso è il top per te. Accesso al corso subordinato a selezione da parte degli allenatori.

Orari scuola nuoto e Fitness

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CORSO DI NUOTO CUCCIOLI						9:15 - 9:45
CORSO DI NUOTO BABY		17:00 - 17:45		17:00 - 17:45		10:00 - 10:45 15:10 - 15:55
CORSO DI NUOTO RAGAZZI	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	11:00 - 12:00 15:10 - 16:10
CORSO DI NUOTO TEENAGERS		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
NUOTO AGONISTICO	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00	14:00 - 15:00
CORSO NUOTO ADULTI	10:40 - 11:30 15:10 - 16:00 19:00 - 19:50	10:40 - 11:30 12:30 - 13:20	10:40 - 11:30 19:00 - 19:50	10:40 - 11:30	12:30 - 13:20 15:10 - 16:00 19:00 - 19:50	13:00 - 13:50
CORSO DI NUOTO MASTER	20:00 - 21:00		20:00 - 21:00		20:00 - 21:00	
IN ACQUA GYM	11:30-12:15 NOVITÀ 19/20	15:15 - 16:00 19:00 - 19:45	9:45 - 10:30 12:30 - 13:15	15:15 - 16:00 19:00 - 19:45	10:40 - 11:25	
IN ACQUAGYM DOLCE			8:50 - 9:35		8:50 - 9:35 NOVITÀ 19/20	
IN ACQUA BIKE	12:30 - 13:15	18:15 - 19:00	14:30-15:15 NOVITÀ 19/20	12:30 - 13:15 18:15 - 19:00		17:00-17:45 NOVITÀ 19/20

Agonistica

IN SPORT WANTS YOU !

Nuoto, nuoto per salvamento, nuoto sincronizzato, pallanuoto, triathlon, duathlon, running, calcio... un grande movimento, tante attività sportive per altrettante sfide.

La filosofia dell' "Agonismo" di In Sport è **affrontare la sfida, mettersi in gioco, allenarsi con costanza e dedizione, dare il meglio di sé ed accettare il risultato sportivamente.**

La forza di In Sport non risiede solo nel far crescere il singolo atleta promettente, quanto nel lavorare a livello di squadra, affinché tutti abbiano le possibilità, impegnandosi, di raggiungere i propri scopi.

Gli atleti In Sport sono innanzitutto squadra, team, unione e coesione.

Un ampio Staff Tecnico segue gli atleti sia sotto il punto di vista psichico che motorio, nella piena consapevolezza educativa della loro complessità, affinché la crescita non sia solo mirata al miglioramento di risultati sportivi ma anche e soprattutto degli aspetti etico valoriali.

L'obiettivo è quello di creare un "movimento" In Sport per dare a tutti l'occasione di fare sport e sentirsi parte di un gruppo, condividendo passione ed esperienze.

Entra a far parte della squadra agonistica In Sport. Informati presso i nostri centri sportivi per conoscere quali attività puoi praticare e come tesserarti: scopri i traguardi ottenuti nella pagina dedicata del nostro sito: www.insportsrl.it

" Il fiore all'occhiello della Squadra Agonistica In Sport è il Progetto "Rane Rosse" che può fregiarsi del titolo di Campione del Mondo nel nuoto per salvamento e della conquista del secondo posto assoluto italiano alla Coppa Brema 2019."

PROGETTO IN SPORT E DYNAMIC SPORT

Il Progetto Sportivo agonistico prosegue in collaborazione con APD Dynamic Sport negli impianti di Biella, Crescentino e Trivero, accrescendo e creando nuove opportunità di miglioramento per gli atleti dei gruppi di nuoto, pallanuoto e sincro.

RANE ROSSE IN SPORT È SEMPRE PIÙ SOCIAL! Rimani sempre aggiornato, seguici su:
Instagram "Insportranerosse"
Facebook "Atleti In Sport" - "In Sport Rane Rosse" - "Dynamic Sport"

Fitness in acqua

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

MOVEMENT IN ACQUA... corsi di fitness dedicati a tutti! Prova le nuove tendenze della stagione! Occorrente: cuffia o bandana, costume e calze antiscivolo.

IN ACQUA GYM (45 MIN.)

Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. Ci sono due differenti tipologie di corso:
- In acqua gym di media intensità in acqua di profondità 1,10 mt.
- In acqua gym di medio-alta intensità in acqua di profondità 3 mt.

IN ACQUAGYM DOLCE (45 MIN.)

Attività di ginnastica in acqua adatta a tutti proposta con ritmi e tempi più rilassati.

IN ACQUA BIKE (45 MIN.)

Pedalare in acqua per allenare le gambe ma si lavora anche con le braccia e si stimola l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

Intensità alta — Intensità media — Intensità bassa

H_2O Special

LEZIONI PRIVATE DI NUOTO (50 MIN.)

Imparare a nuotare o perfezionare lo stile risulterà più efficace con un istruttore personale a completa disposizione. Corso proposto a pacchetti di lezioni.

IN GINNASTICA DOLCE:

In collaborazione con ASD BI VERTICAL.

PROGETTO RIVOLTO ALLE SCUOLE "L' ACQUA IN SICUREZZA"

Il Progetto, rivolto alle scuole di ogni ordine e grado, si concretizza nell'organizzazione di corsi di durata variabile in funzione delle esigenze scolastiche, sotto la guida di insegnanti specializzati in educazione fisica e motoria ed istruttori della Federazione Italiana Nuoto.

POSSIBILITÀ DI AFFITTO SPAZI

In giorni ed orari da concordare il Centro può organizzare attività personalizzate per istituti scolastici e gruppi organizzati.
È possibile inoltre affittare la palestra polifunzionale per attività di ginnastica artistica, danza e corpo libero.

In Camp

Quando la scuola è chiusa porta i tuoi figli a divertisi con noi.

Divertirti, non lo facciamo solo per sport!

Feste di compleanno

STANCO DELLA SOLITA FESTA?

Il compleanno "più pazzo del mondo" si festeggia in piscina! Giochi d'acqua, tanta musica solo per te e per i tuoi amici e un'area riservata dove consumare il tuo goloso buffet.
Con queste premesse il divertimento è assicurato!
Dai 6 anni, la domenica pomeriggio; per info rivolgersi alla reception.

Calendario Corsi

	Settembre					Ottobre					Novembre					Dicembre					Gennaio/Febbraio				
Lunedì	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Martedì	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Mercoledì	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Giovedì	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Venerdì	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31
Sabato	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	1
Domenica	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	2
	1° ciclo																									

	Febbraio					Marzo					Aprile					Maggio					Giugno				
Lunedì	3	10	17	24		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29
Martedì	4	11	18	25		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30
Mercoledì	5	12	19	26		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	
Giovedì	6	13	20	27		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	
Venerdì	7	14	21	28		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Sabato	8	15	22	29		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Domenica	9	16	23		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
	2° ciclo																								

Chiusura centro per festività

Giorni di sospensione corsi, apertura centro nuoto libero

DOVE SIAMO

IN SPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale - ARCORE (MB)
Via San Martino
Tel. 039 617831
arcore@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale "M. Rivetti" - BIELLA (BI)
Viale Macallè, 23
Tel. 015 402808
biella@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale - BOLLATE (MI)
Via Dante, 67/69
Tel. 02 33301524
bollate@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale - CASSANO D'ADDA (MI)
Via Papa Giovanni XXIII
Tel. 03631740054
cassano@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale "M. Vaghi" - CESANO MADERNO (MB)
Via Po, 55 - Tel. 0362 540278
cesanomaderno@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale - CONCOREZZO (MB)
Via Pio X - Tel. 039.6042562
concorezzo@insportsrl.it

Piscina Comunale - CRESCENTINO (VC)
Via Peruzia, 10 - Tel. 0161 841748
crescentino@insportsrl.it

Gardacqua - GARDA (VR)
Via Cirillo Salaorni, 10
Tel. 045 6270563
info@gardacqua.org

Centro Polifunzionale Comunale "Poli" - NOVATE MILANESE (MI)
Via Brodolini, 6 - Tel. 02 39109000
polinovate@insportsrl.it

Centro Natatorio Garofoli - SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)
Via Olimpia 10 - Tel. 045 4590187
sangiovannilupatoto@insportsrl.it

Piscina Comunale - SEGRATE (MI)
Via Roma - Tel. 02 21872090
segrate@insportsrl.it

Piscina Comunale - TREZZANO SUL NAVIGLIO (MI)
Via Di Vittorio - Tel. 02 4450156
trezzano@insportsrl.it

Palasport Comunale "Pala Giletti" - PONZONE-VALDILANA (BI)
Via Provinciale, Località Ponzone
Tel. 015 8460196
valdilana@insportsrl.it

Piscina Comunale - "E. Zegna" Palestra Comunale - "A. Rolando" - VALDILANA (BI)
Via G. Marconi, 49 - Tel. 015 757151
valdilana@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale "Le Golosine" - VERONA (VR)
Via Tanaro, 28 ang. Via Chioda
Località Golosine - Tel. 045 951203
veronagolosine@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale - VILLA GUARDIA (CO)
Via Tevere - Tel. 031563548
villaguardia@insportsrl.it

IL NOSTRO GRUPPO

SPORT ACTIVE S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale - CORMANO (MI)
Via Giacomo Leopardi, 2 - Tel. 02 91471464
cormano@sportactive.it

Centro Sportivo Comunale - GIUSSANO (MB)
Via Conciliazione, 9 - Tel. 0362 1707199
giussano@sportactive.it

Centro Sportivo Comunale "Mike Bongiorno" - VITTUONE (MI)
Via Sandro Pertini - Tel. 02 39197113
vittuone@sportactive.it

AEROSPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Ass. NoiSea - LINATE - SEGRATE (MI)
Aeroporto Linate Milano - Tel. 02 76119965
cslinate@insportsrl.it

PROGETTO NUOTO S.S.D. A.R.L.

Piscina Comunale - SONDRIO (SO)
Piazzale Merizzi, 1 - Tel. 0342 214470
info@progettonuoto.it

Federazioni Sportive Nazionali

Ente di Promozione Sportiva

Rete e Associazioni di categoria

Piscina Comunale - "E. Zegna"
Palestra Comunale - "A. Rolando" - VALDILANA (BI)
Via G. Marconi, 49 - Tel. 015 757151
valdilana@insportsrl.it - www.insportsrl.it
Facebook: Piscina.Valdilana