

Cari genitori,

vi ringraziamo per aver scelto la nostra **scuola nuoto**.

Qualche parola per spiegarvi l'organizzazione dei nostri corsi...

Tropos si prende cura dei vostri bambini dai **4 mesi ai 3 anni** con i **corsi baby** una volta a settimana. Il piccolo, già a pochi mesi, vive il rapporto con l'acqua serenamente in braccio a mamma o papà. Per i più grandi, **dai 3 ai 13 anni**, la Scuola Nuoto è suddivisa in **quattro Livelli di apprendimento** più un **Supercorso**... ed a partire da quest'anno anche una squadra agonistica di Propaganda. **Le lezioni sono bisettimanali** e l'abbinamento dei giorni è il seguente: lunedì/giovedì, martedì/venerdì, mercoledì/sabato. I corsi sono divisi in base al livello di apprendimento. Il nostro obiettivo non è quello di fare dei vostri figli dei campioni ma di insegnare loro ad **amare l'acqua** e di avere con essa un **rapporto speciale**.

Tropos, abbraccia pienamente la filosofia della Federazione Italiana Nuoto a cui è affiliata e pertanto svolge la sua attività con i **metodi di insegnamento più evoluti** dal punto di vista tecnico didattico, tenendo conto dell'importanza delle varie fasi di crescita dei vostri figli. La prima **lezione di prova** servirà al bambino per ambientarsi, per far sì che conosca la nostra struttura, i suoi compagni di corso ed il suo istruttore.

La vostra migliore garanzia è la nostra **esperienza pluritrentennale**. Vostro figlio verrà affidato alle nostre tate, mamme e nonne di provata esperienza, che si prenderanno cura di prepararlo per la lezione e di restituirvelo già **asciutto e pettinato**. La lezione potrà essere osservata dall'ampia vetrata che circonda la piscina mentre voi potrete, in completo relax, sorseggiare una tazza di the, leggere una rivista o fare conversazione. Vostro figlio, dopo la lezione, potrà fare merenda e divertirsi nell'area giochi situata vicino al bar. Al momento dell'iscrizione verranno consegnati: **borsa Tropos, cuffia** di colore diverso a seconda del livello e tessera magnetica.

Tropos Swimming syncro (dagli 8 ai 10 anni) è in Toscana una delle migliori scuole per l'apprendimento del nuoto sincronizzato. La nostra scuola è composta da un gruppo non competitivo e da una squadra agonistica che vanta risultati di prestigio in campo regionale e nazionale. Il corso prevede quattro presenze settimanali di cui tre in acqua ed una in palestra in cui le piccole allieve svolgeranno una lezione di danza per migliorare il proprio coordinamento e sviluppare il senso del ritmo. Per le più piccole (5-7 anni) c'è anche il corso propedeutico non agonistico **BABY SYNCRO** che prevede due lezioni settimanali in acqua e una lezione di gioco danza in palestra.

Tropos si dedica anche ai più grandi che vogliono imparare o perfezionarsi con due livelli di apprendimento con i **corsi serali per adulti**.

Coordinatore Corsi Nuoto: **Michele Borracci**
Responsabile Nuoto Syncro: **Emanuela Mazzoni**



*Traspettiamo!
vieni a provare.*

SCUOLA NUOTO FEDERALE



- Corsi di acquaticità
- Corsi di nuoto
- Nuoto sincronizzato



Tropos swimming - via Orcagna, 20/A - Firenze - Tel. 055 67.83.81
info@troposclub.it - www.troposclub.it



DIDATTICA CORSI

I corsi si dividono in Quattro Livelli di apprendimento più un Supercorso.



Cuffia Rossa (1° Livello A Spugne)

Primo approccio con l'acqua - Ambientamento generale
Capacità di adattamento - Superamento paura

- Immersione del capo
- Apertura bocca e occhi
- Apnee ed espirazioni dentro l'acqua
- Galleggiamento prono e supino con appoggio
- Cambio assetto prono/supino con aiuto
- Battuta gambe al bordo in max distensione
- Piccoli spostamenti autonomi (cagnolino)
- Tuffo da seduti



Cuffia Rossa (1° Livello B Stelle)

Consolidamento 1° livello - Rilassamento - Educazione respiratoria
Autonomia - Indipendenza - Forme propulsive

- Respirazioni verticali (candela) corrette
- Galleggiamento prono e supino autonomo
- Cambio assetto prono/supino autonomo
- Scivolamento crawl dal bordo
- Scivolamento dorso dal bordo
- Scivolamenti con battuta di gambe
- Spostamenti testa fuori autonomi e sicuri
- Tuffo con ginocchio a terra



Cuffia Gialla (2° Livello Granchi)

Controllo respiratorio - Coordinazione arti sup. ed inf.
Sviluppo immagine motoria - Sviluppo capacità di osservazione ed esplorazione

- Capacità di adattamento - Superamento paura
- Totale autonomia di galleggiamento e spostamento con cambi di assetto e direzione
- Scivolamenti crawl e dorso con gambe e braccia (4 cicli completi)
- Respirazione laterale
- Tuffo in piedi



Cuffia Verde (3° Livello Calamari)

Sviluppo e rinforzo capacità senso/percettive - Capacità superamento schemi motori - Rinforzo autostima e presa di coscienza delle proprie capacità

- (6/8) cicli completi crawl e dorso
- Esercizi di respirazione e coordinazione di media difficoltà
- Nuotata subacquea
- Impostazione rana
- Tuffo di testa



Cuffia blu (4° Livello Delfini)

Affinamento capacità coordinative e senso/percettive - Accettazione insuccessi e gestione del successo - Sviluppo capacità di forza veloce

- 25 metri dorso
- 25 metri crawl
- 25 metri rana
- Impostazione delfino
- Esercizi di tecnica di elevata difficoltà
- Tuffo dal blocco



Cuffia Nera (Supercorso Squali)

Sviluppo capacità di resistenza aerobica - Incremento forza e coordinazione - Consolidamento personalità

- Piccole serie dorso, crawl, rana es: (4x50)
- 25 metri delfino
- 100 metri misti
- Partenze e virate tutti gli stili

