

CORSI TURRITA NUOTO

2023-2024

www.turritanuoto.ch info@turritanuoto.ch 079 500 79 97



BABY NUOTO

Bellinzona e Sementina

da 3 anni ai 5 anni
1 volta alla settimana
moduli di 6 settimane

GENITORE BAMBINO

Sementina

da 4 mesi ai 3 anni
1 volta alla settimana
moduli di 6 settimane



BAMBINI E RAGAZZI

Bellinzona, Giubiasco, Castione

dai 5 ai 15 anni
livelli 1-10
di Swiss Aquatics
1-2 volte alla settimana

NUOTO SPORTIVO

Bellinzona, Giubiasco, Castione

sport amatoriale in gruppo
a partire dai 12 anni
1-2 volte alla settimana



NUOTO AGONISTICO

Bellinzona e Tenero

allenamenti adeguati all'età
e alle capacità, con la Turrita Nuoto
Centro di promozione speranze
Swiss Aquatics

ALLENAMENTI MASTERS

Bellinzona

programma di allenamento
individualizzato in preparazione
di gare
2-3 volte alla settimana



TORPEDO

Bellinzona, Giubiasco

corso dai 5 ai 7 anni con
almeno il livello 3
1-3 volte alla settimana

SWIM CAMP

Bellinzona

corso intensivo
nelle vacanze scolastiche.
abbinato a ripetizioni
di matematica e tedesco



ACQUAFITNESS

Bellinzona e Sementina

acqua tabata, - step - jump
aquasoft (nuovo!)
istruttori certificati Qualicert

CORSI PER ADULTI

Bellinzona e Giubiasco

per principianti e avanzati
non è mai troppo tardi
per imparare a nuotare bene!

SCUOLA NUOTO CON
LICENZA DI QUALITÀ

swiss aquatics 

INSEGNANTI FORMATI
G+S, KIDS COACH, QUALICERT

La scuola nuoto di
Bellinzona e valli.
Da sempre.

possibilità di rimborso
cassa malati



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



BABY NUOTO

BAMBINI/E DAI 3 AI 5/6 ANNI



SEMENTINA

VENERDÌ 17.00–17.30
17.30–18.00
18.00–18.30
18.30–19.00

DOMENICA 09.30–10.00
10.00–10.30
10.30–11.00

BELLINZONA

MERCOLEDÌ 15.00–15.30
15.30–16.00

SABATO 10.15–10.45
11.00–11.30

6 LEZIONI 120.-
12 LEZIONI 220.-
STAGIONE
COMPLETA
6 MODULI 550.-
5 MODULI 480.-
4 MODULI 380.-
LEZIONE DI
PROVA 20.-

DATE DEI MODULI

VENERDÌ

SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU
VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE
1		3	1	5	2	1	5	3	
8	6	10	8	12	9	8	12	10	7
15	13	17	15	19	16	15	19	17	14
22	20	24	22	26	23	22	26	24	21
29	27		29			29		31	28



DOMENICA

SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR
DO	DO	DO	DO	DO	DO	DO	DO
	1		3		4	3	
	8	12	10	14		10	14
17	15	19	17	21	18	17	21
24	22	26	24	28	25	24	
			31				

MERCOLEDÌ

SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR
ME	ME	ME	ME	ME	ME	ME	ME
6	4	1	6	3	7	6	3
13	11	8	13	10	14	13	10
20	18	15	20	17	21	20	17
27	25	22	27	24	28	27	24
		29		31			



SABATO

SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG
SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA
16	7	4	2	13	3	2	6	4
23	14	11	9	20	10	9	13	
30	21	18	16	27	17	16	20	
	28	25	23		24	23	27	
			30			30		

- modulo 1
- modulo 2
- modulo 3
- modulo 4
- modulo 5
- modulo 6

GENITORE BAMBINO/A DAI 4 MESI A 3 ANNI

SEMENTINA

VENERDÌ 17.00–17.30
17.30–18.00
18.00–18.30
18.30–19.00

DOMENICA 09.30–10.00
10.00–10.30
10.30–11.00

6 LEZIONI 120.–
12 LEZIONI 220.–
STAGIONE
COMPLETA
6 MODULI 550.–
4 MODULI 380.–
LEZIONE DI
PROVA 20.–



DATE DEI MODULI

VENERDÌ

SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU
VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE
1		3	1	5	2	1	5	3	
8	6	10	8	12	9	8	12	10	7
15	13	17	15	19	16	15	19	17	14
22	20	24	22	26	23	22	26	24	21
29	27		29			29		31	28

DOMENICA

SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR
DO	DO	DO	DO	DO	DO	DO	DO
	1		3		4	3	
	8	12	10	14		10	14
17	15	19	17	21	18	17	21
24	22	26	24	28	25	24	
			31				



- modulo 1
- modulo 2
- modulo 3
- modulo 4
- modulo 5
- modulo 6

BAMBINI E RAGAZZI DAI 5 AI 15 ANNI

BELLINZONA

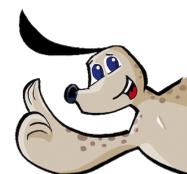
CORSI SEMESTRALI DAL **11.09 AL 23.12** E DAL **15.01 AL 5 MAGGIO**.
CORSI STAGIONALI DAL **11.09 AL 26.04**

LUNEDÌ	17.15-18.00	18.00-18.45	
MERCOLEDÌ	15.30-16.15	16.15-17.00	17.00-17.45
GIOVEDÌ	17.15-18.00	18.00-18.45	
VENERDÌ	17.15-18.00	18.00-18.45	
SABATO	10.15-11.00	11.00-11.45	

TORPEDO*

MARTEDÌ	17.00-18.00
MERCOLEDÌ	14.30-15.30
SABATO	08.30-09.30

*CORSO PER BAMBINI/E DAI 5 AI 7 ANNI CON ALMENO IL LIVELLO 3



GIUBIASCO

CORSI STAGIONALI DAL **11 SETTEMBRE AL 24 MAGGIO**
(SEMESTRALI SU RICHIESTA) DAL LIVELLO 3

LUNEDÌ	17.30-18.30	18.30-19.30	
MARTEDÌ	17.30-18.30**		
MERCOLEDÌ	16.30-17.30	17.30-18.30	18.30-19.30
GIOVEDÌ	17.30-18.30	18.30-19.30	19.30-20.30 (NUOTO SPORTIVO)
VENERDÌ	16.45-17.45	17.45-18.45	18.45-19.45

**CORSO TORPEDO PER BAMBINI/E DAI 5 AI 7 ANNI CON ALMENO IL LIVELLO 3



CASTIONE

CORSI STAGIONALI DAL **11 SETTEMBRE AL 24 MAGGIO**
(SEMESTRALI SU RICHIESTA) DAL LIVELLO 3

LUNEDÌ	17.30-18.30	
MERCOLEDÌ	17.00-18.00	
GIOVEDÌ	17.30-18.30	
VENERDÌ	18.00-19.00	19.00-20.00 (NUOTO SPORTIVO)



ACQUA FITNESS CORSI PER ADULTI MASTERS TURRITA

CORSI DI ACQUA FITNESS*

BELLINZONA

LUNEDÌ	Annalisa Faravelli	09.30-10.15 ACQUA SOFT	19.00- 19.45 ACQUAGYM INTENSIVO
MARTEDÌ	Emanuele Brivio	17.15- 18.00 ACQUAGYM	
MERCOLEDÌ	Emanuele Brivio	09.15-10.00 ACQUA SOFT	19.00-19.45 ACQUAGYM INTENSIVO
GIOVEDÌ	Emanuele Brivio	19.00-19.45 ACQUAGYM	

SEMENTINA

VENERDI	Isabella Galli	19.00-19.45 ACQUA GYM
---------	----------------	-----------------------

*si può scegliere di frequentare tutti i corsi combinati a piacimento:
all'iscrizione scegliere il numero delle lezioni indicando "già iscritto ad
altro corso" (pagamento con bonifico).
Una lezione di prova gratuita.

CORSI PER ADULTI

BELLINZONA

LUNEDÌ	19.45-20.30	CORSO PER PRINCIPIANTI
GIOVEDÌ	19.45-20.30	CORSO PER PRINCIPIANTI

GIUBIASCO

MERCOLEDÌ	19.30- 20.30	CORSO DI PERFEZIONAMENTO
-----------	--------------	--------------------------

MASTERS TURRITA NUOTO

BELLINZONA

LUNEDÌ	20.15-21.30	ALLENAMENTO
MERCOLEDÌ	06.00- 07.30	20.30-21.30 ALLENAMENTO
GIOVEDÌ	20.15-21.30	ALLENAMENTO
VENERDÌ	06.00-07.30	ALLENAMENTO

NUOTO SPORTIVO TURRITA

BELLINZONA

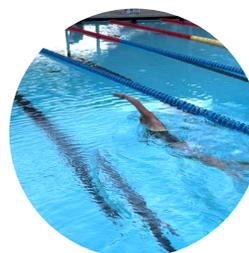
LUNEDÌ	20.15- 21.30	ALLENAMENTO
GIOVEDÌ	20.15 - 21.30	ALLENAMENTO

*dai 12anni per giovani ex atleti della Turrita Nuoto.
che non si seguono più il programma agonistico

1 LEZIONE 22.-
10 LEZIONI 200.-
20 LEZIONI 380.-
STAGIONALE 550.-



10 LEZIONI 200.-
20 LEZIONI 380.-
STAGIONALE 550.-



STAGIONALE 550.-



STAGIONALE 300.-

SWIM CAMP nuoto & studio

Bellinzona

NUOVO!

vacanze autunnali

dal 30 ottobre al 4 novembre 2023
5 giorni
(al 1. novembre non ci sono i corsi)



Gruppo 1	
10.15-11.00	ripetizioni di matematica francese o tedesco
11.00-11.45	corso di nuoto
Gruppo 2	
10.15-11.00	corso di nuoto
11.15-12.00	ripetizioni di matematica francese o tedesco

NUOTO & STUDIO
BELLINZONA

vacanze di Carnevale

dal 12 febbraio al 16 febbraio 2024
5 giorni



Gruppo 1	
10.15-11.00	ripetizioni di matematica francese o tedesco
11.00-11.45	corso di nuoto
Gruppo 2	
10.15-11.00	corso di nuoto
11.15-12.00	ripetizioni di matematica francese o tedesco

vacanze di Pasqua

dal 2 aprile al 6 aprile 2024
5 giorni



Gruppo 1	
10.15-11.00	ripetizioni di matematica francese o tedesco
11.00-11.45	corso di nuoto
Gruppo 2	
10.15-11.00	corso di nuoto
11.15-12.00	ripetizioni di matematica francese o tedesco

CORSO DI NUOTO
100.- CHF

CORSO + LEZIONI
200.- CHF

per allievi delle scuole
medie
con insegnanti
qualificati



**La scuola nuoto di Bellinzona e valli.
Da sempre.**

www.turritanuoto.ch. info@turritanuoto.ch