

La "Varese Nuoto" fu fondata nel 1951 dal maestro Fausto Fabiano, padre del nuoto varesino, a cui venne poi intitolata la piscina comunale per i suoi meriti sportivi e umani. Dal 1989 l'associazione ha assunto l'attuale denominazione di "Varese Olona Nuoto" e ha raggiunto i vertici degli sport acquatici.

● L'associazione sportiva

La V.O.N. è da sempre molto attiva nella pallanuoto maschile e femminile e riserva particolare attenzione ai settori giovanili con il suo staff qualificato di istruttori e tecnici federali. Gli atleti della V.O.N. hanno vinto innumerevoli titoli nazionali in varie attività agonistiche, conquistando una medaglia olimpica nella pallanuoto (Atene 2004), tre titoli mondiali (Gimnasiadi e Universiadi) e raggiungendo nell'anno 2006 la promozione in serie A1 nel campionato nazionale con la squadra di pallanuoto femminile.

● La piscina comunale di Varese

Tra le numerose attività che da sempre caratterizzano la piscina comunale "Fausto Fabiano" c'è il nuoto libero, offerto già a diverse migliaia di cittadini, che hanno trovato la possibilità di svolgere ai prezzi più economici della provincia uno sport sano per tutte le età. L'impianto, situato nel centro della città alle spalle del Palazzo Comunale e adiacente ai Giardini Estensi, offre ampi spazi per il nuoto libero tutti i giorni della settimana, dal lunedì alla domenica.

● Le attività didattiche

Il nuoto è riconosciuto come uno sport completo che consente lo sviluppo armonico della massa muscolare: migliora la resistenza e la capacità polmonare, sviluppa la potenza e la coordinazione motoria. Non ha particolari controindicazioni in quanto l'acqua sostiene il peso del corpo e facilita la gradualità del movimento. Per queste ragioni i corsi di nuoto sono proposti sia ai bambini che agli adulti. E per chi preferisce la ginnastica ci sono anche i corsi di acquagym di gruppo. Tutti garantiti dal marchio di qualità della Scuola Nuoto Federale FIN.

“ **Nasciamo inseguendo un SOGNO:
promuovere la diffusione e la pratica
delle attività sportive acquatiche
nella città di Varese.
Da oltre mezzo secolo lo rendiamo REALTÀ.
Ancora oggi è l'UNICO nostro fine** ”

A.S.D. VARESE OLONA NUOTO

Piscina Comunale di VARESE "Fausto Fabiano"
dal 1951 al servizio dello Sport



2019 • 2020



● ACQUATICITÀ NEONATALE

Sabato	09.30-10.00	(1-2 anni)
	10.00-10.30	(9-18 mesi)
	10.30-11.00	(2-3 anni)
	11.00-11.30	(3-12 mesi)
	11.30-12.00	(2-3 anni)



● ACQUATICITÀ PRESCOLARE (3-5 anni) (inclusi 5 recuperi a quadrimestre)

	3/4 anni	4/5 anni
Lunedì	16.30-17.00	16.30-17.00
Martedì	17.50-18.20	18.20-18.50
Mercoledì	16.30-17.00	16.30-17.00
Giovedì	16.00-16.30	16.30-17.00
Venerdì	18.20-18.50	17.50-18.20
Sabato	12.05-12.35	12.05-12.35



● CORSI NUOTO BAMBINI (inclusi 5 recuperi a quadrimestre)

Lunedì	17.00-17.50 / 17.50-18.40
Martedì	16.10-17.00
	17.00-17.50 / 17.50-18.40
Mercoledì	17.00-17.50 / 17.50-18.40
Giovedì	16.10-17.00
	17.00-17.50 / 17.50-18.40
Venerdì	16.10-17.00
	17.00-17.50 / 17.50-18.40
Sabato	10.20-11.10
	16.10-17.00 / 17.00-17.50

● CORSI NUOTO ADULTI

Lunedì	18.40-19.30 / 19.30-20.20
Giovedì	18.40-19.30 / 19.30-20.20

● GYM DOLCE (ginnastica dolce in acqua bassa)

Lunedì	09.00-09.45
Mercoledì	09.00-09.45
Giovedì	09.00-09.45



● ACQUA GYM (ginnastica in acqua bassa)

Lunedì	09.45-10.30
Martedì	13.00-13.45 / 19.30-20.15*
	20.15-21.00
Giovedì	09.45-10.30*
Venerdì	13.00-13.45 / 19.30-20.15

* prevalentemente Circuit Training

● HIGH WATER (ginnastica intensa in acqua alta)

Lunedì	13.00-13.45
Martedì	18.45-19.30
Giovedì	13.00-13.45
Venerdì	18.45-19.30
Sabato	11.15-12.00



CALENDARIO STAGIONE 2019/20

1° quadrimestre	2° quadrimestre
16/09/2019 - 26/01/2020	27/01/2020 - 31/05/2020

Tutte le attività didattiche verranno sospese nei giorni di festività nazionale (01/11 - 02/11 - 25/04 - 01/05) e durante le Festività Natalizie (dal 23/12 al 06/01 inclusi) e Pasquali (dal 09/04 al 15/04 inclusi)

Estratto dal Regolamento Soci

- Le quote di frequenza sono dovute anche in caso di assenza e non possono essere rimborsate
- Le riconferme saranno considerate effettive solo all'atto del versamento della quota, da effettuarsi prima del quadrimestre di riferimento
- È obbligatorio consegnare in segreteria il **Certificato Medico per l'Attività Sportiva Non Agonistica**
- I corsi di Acquagym in acqua bassa non sono adatti alle gestanti e a chiunque soffra di patologie agli arti inferiori e alla colonna. Per i corsi di High Water è richiesta capacità di galleggiamento in acqua alta

A.S.D. VARESE OLONA NUOTO

Via Copelli n° 7 - 21100 Varese - tel. 0332-831450
didattica@vareseolonanuoto.it

www.vareseolonanuoto.it

