

programma corsi palestre 2017

LUNEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Pilates	GOLD	55'
9:30	Ginnastica dolce	GOLD	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
10:30	Zumba Fitness	X	55'	19:00	Omnia	Area Omnia	30'
10:30	Pilates	GOLD	55'	19:30	Girovita	X	30'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Yoga	GOLD	55'
13:30	Glutei	X	30'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
14:00	Girovita	X	30'	19:45	Trx	Area Trx	45'
16:30	Zumba Fitness	X	55'	20:00	Fit Boxe	X	45'
17:00	Medical Training*	GOLD	55'	20:30	Yoga	GOLD	55'
17:30	Step & Tone	X	55'	20:45	Workout	X	45'
18:30	Fit Boxe	X	55'				

MARTEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:00	Yoga	GOLD	55'	16:30	Body Flying	Area Trx	55'
9:30	Functional Training	X	55'	17:30	Workout	X	55'
10:00	Pilates	GOLD	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
10:30	Fit Boxe	X	45'	18:30	Cardio Dance	X	55'
10:30	Omnia	Area Omnia	30'	19:30	Power Pump	X	55'
11:00	Group Cycling*	GC	55'	19:30	Fit Stretch	GOLD	55'
11:15	Cardio Dance	X	45'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
14:00	Fit Boxe	X	55'	20:30	Danze Caraibiche		90'

MERCOLEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Pilates	GOLD	55'
9:30	Ginnastica dolce	GOLD	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
10:30	Zumba Fitness	X	55'	19:00	Omnia	Area Omnia	30'
10:30	Pilates	GOLD	55'	19:30	Up Down	X	30'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Danza orientale		55'
11:30	Danza orientale		55'	19:30	Yoga	GOLD	55'
13:30	Glutei	X	30'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
14:00	Girovita	X	30'	19:45	Trx	Area Trx	45'
16:30	Zumba Fitness	X	55'	20:00	Fit Boxe	X	45'
17:30	Step & Tone	X	55'	20:30	Yoga	GOLD	55'
18:30	Fit Boxe	X	55'	20:45	Workout	X	45'

SCHERMA Mercoledì/Venerdì

Ora	Lezione	Sala	Durata
15:00	6 - 9 anni		55'
16:00	6 - 9 anni		55'

JU JITSU Martedì e Giovedì

Ora	Lezione	Sala	Durata
15:30	3 - 5 anni	GOLD	55'
16:15	6 - 8 anni	GOLD	55'
17:15	9 - 12 anni	GOLD	55'
18:15	13 - 18 anni	GOLD	55'

GIOVEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:00	Yoga	GOLD	55'	16:30	Body Flying	Area Trx	55'
9:30	Functional Training	X	55'	17:30	Workout	X	55'
10:00	Pilates	GOLD	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
10:30	Fit Boxe	X	45'	18:30	Cardio Dance	X	55'
10:30	Omnia	Area Omnia	30'	19:30	Power Pump	X	55'
11:00	Group Cycling*	GC	55'	19:30	Fit Stretch	GOLD	55'
11:15	Cardio Dance	X	45'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
14:00	Fit Boxe	X	55'	20:30	Danze Caraibiche		90'

VENERDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Pilates	GOLD	55'
9:30	Ginnastica dolce	GOLD	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
10:30	Zumba Fitness	X	55'	19:00	Omnia	Area Omnia	30'
10:30	Pilates	GOLD	55'	19:30	Girovita	X	30'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Danza Orientale		55'
11:30	Danza Orientale		55'	19:30	Yoga	GOLD	55'
13:30	Glutei	X	30'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
14:00	Girovita	X	30'	19:45	Trx	Area Trx	45'
16:30	Zumba Fitness	X	55'	20:00	Fit Boxe	X	45'
17:00	Medical Training*	GOLD	55'	20:30	Yoga	GOLD	55'
17:30	Step & Tone	X	55'	20:45	Workout	X	45'
18:30	Fit Boxe	X	55'				

SABATO

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:00	Yoga	GOLD	55'	11:00	Group Cycling*	GC	55'
9:30	Cross Training	X	55'	17:00	Cross Training	X	55'
10:00	Pilates	GOLD	55'	18:00	Group Cycling*	GC	55'
10:30	Omnia	Area Omnia	30'				

DANZA MODERNA Lunedì e Giovedì

Ora	Lezione	Sala	Durata
15:15	Avvio alla danza 3-5 anni		55'
16:15	Modern Baby 6-10 anni		55'
17:15	Modern Kids 8-11 anni		55'
18:10	Modern teens 12+		55'
19:30	Hip Hop		55'

JEET KUNE DO Martedì/Giovedì

Ora	Lezione	Sala	Durata
18:30	Martedì		55'
20:30	Giovedì	X	55'

*Corsi su prenotazione

Tutte le lezioni saranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

Per info: Segreteria tel. 095 7271710

Step & Tone

Lezione che mira alla tonificazione di tutti i muscoli e al miglioramento del sistema cardio-vascolare. Coreografia simmetrica e/o asimmetrica, divertimento ed allenamento ad alta intensità sono le prerogative fondamentali di questa master class.

Functional training

Lavoro cardio funzionale, con un obiettivo altamente allenante al fine di ottenere un lavoro sano ed efficace con e un miglioramento di tutte le funzioni dell'organismo (resistenza forza e flessibilità).

Power Pump

Il Power Pump prepara gli allievi ad eseguire correttamente gli esercizi fondamentali di tutti i principali gruppi muscolari e di applicare e migliorare la performance con tecniche di allenamento e strategie organizzative differenti. Consente di arricchire la disciplina con varianti e combinazioni rivolte ad un obiettivo più funzionale e globale.

Girovita

30 minuti per assicurare un assottigliamento del punto vita e una tonificazione incentrata sui muscoli addominali e lombari. Gli esercizi proposti verranno eseguiti in routine seguendo una progressione che va dal semplice al complesso.

Glutei

30 minuti di tonificazione localizzata a ritmo di musica. Proposta con l'obiettivo di equilibrare i muscoli del bacino, ridurre e prevenire l'insorgenza degli inestetismi della pelle attivando sinergicamente i muscoli della coscia e rendendo più armonico il proprio aspetto.

Total Body

Lezione nella quale vengono coinvolti tutti i maggiori gruppi muscolari in una serie di esercizi di potenziamento con i pesi che includono lo squat e le distensioni. La lezione termina con esercizi di defaticamento e di stretching.

Workout

Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo grazie all'utilizzo di attrezzi fitness quali step, manubri, cavigliere, elastici e palla medica. Il Workout punta a migliorare l'efficienza del sistema cardiorespiratorio, la flessibilità, il coordinamento, l'equilibrio e la postura.

Cross Training

L'alternanza delle discipline sportive, attraverso l'utilizzo di manubri, kettlebell, corde, sacchi, ecc. porta ad un incremento nel potenziale organico generale, sempre in fase crescente, perché ogni giorno gli stimoli specifici sono differenti si mantiene alto il training centrale (sistema cardiorespiratorio, stimolazione ormonale ecc.).

TRX: Suspension Training

Strumento di allenamento che sfrutta la gravità e il peso corporeo di chi lo utilizza, consente un'infinità di esercizi che possono essere adattati alle esigenze di ogni utente per consentirgli di raggiungere qualsiasi obiettivo di allenamento o fitness. L'uso dei TRX offre un mix ideale di sostegno e mobilità che consente di allenare allo stesso tempo la forza, la resistenza, l'equilibrio, la coordinazione, l'elasticità, la potenza e la stabilità del tronco.

Novità 2017: Fit Move

Un allenamento di fitness localizzato sui vari distretti muscolari con l'obiettivo di tonificare tutto il corpo. Un ritorno al passato con le famose tracce musicali degli anni 80, 90 e di oggi. Ideale per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma al mattino e per una carica pre-lavoro.

Novità 2017: Up/Down

30 minuti di tonificazione della parte superiore e inferiore del corpo.

Novità 2017: Omnia

In latino "tutte cose", offre infinite possibilità di allenamento - forza, resistenza, stabilità, flessibilità, coordinazione e velocità - Contiene tutti gli ingredienti per un'offerta di allenamento a 360°. Programmi per piccoli gruppi.

**Novità 2017
Scherma**

Arte dell'offendere e del difendersi con armi bianche. Arte marziale di antichissima origine, ora sport olimpico che consiste nel combattimento leale tra due contendenti armati di fioretto, spada o sciabola.

**Novità 2017
Cardio Dance**

È un programma di fitness che miscela lavoro aerobico e movimenti di danza; semplici coreografie abbracciano stili e ritmi diversi: hip hop, jazz, pop, swing, caraibico, country. Tanta energia, divertimento e benessere psicofisico.

**Novità 2017
Jeet Kune do**

Arte marziale ideata da Bruce Lee nel 1967, si tratta di una disciplina che si basa sullo studio della biomeccanica del corpo umano, applicata alla arti marziali e alla difesa personale. Nel Jeet Kune Do si impara l'arte del combattimento reale e della difesa personale sfruttando movimenti semplici e naturali che mirano al raggiungimento del massimo risultato col minimo sforzo. La finalità Jeet Kune Do, così come fu ideata da Bruce Lee, è quella di mettere l'individuo in condizione sapersi difendere in qualsiasi circostanza e contro qualsiasi tipo di aggressore o avversario, per questo motivo è adatto anche alle donne e non prevede limiti di età nella pratica.

Fitboxe

Detta anche "aerobica boxata", è un'attività sportiva che consiste in un esercizio fisico di tipo aerobico, sfruttando la tecnica di boxe e/o kickboxing, a ritmo piuttosto sostenuto di musica. Quest'attività di fitness consiste in un mix di movimenti derivati dalle Arti Marziali a tempo di musica, dove viene usato come bersaglio il sacco.

Group Cycling

Attività aerobica/anaerobica di gruppo su bicicletta fissa. Si pratica a varie velocità di pedalata, in genere con l'ausilio di un sottofondo musicale appropriato che accompagna di momento in momento il ritmo di pedalata. La lezione si svolge in gruppo, con la guida di un istruttore che, pedalando anch'egli, detta i ritmi della pedalata.

Zumba (fitness, danza)

È una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi della musica afro-caraibica commerciale, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Adatta a tutti coloro che avranno voglia di tonificare ballando e divertendosi.

Danza Orientale

È una danza antichissima originaria del Medio-Oriente caratterizzata da movimenti morbidi e sinuosi; esprime femminilità e sensualità. La danza orientale ha molti benefici: aumenta la flessibilità e la tonicità del seno, delle spalle, delle braccia, del bacino, e soprattutto della pancia. Gli addominali sono coinvolti profondamente nei movimenti. Tonifica le cosce, migliora l'agilità delle articolazioni e sembra ritardare l'osteoporosi, migliora la postura e rafforza il pavimento pelvico. Inoltre, la danzatrice orientale ha il "diritto" di essere in carne e può mostrare le proprie forme.

Danze Caraibiche

Le danze caraibiche, mescolano in modo allegro, ritmo, vivacità, sensualità e inserite in un contesto post-lavorativo/serale induce i gruppi o le coppie al divertimento e alla spensieratezza tramite i vari stili di: Salsa, Merengue e Bachata.

Avvio alla Danza

Il corso tende alla ricerca di tutti gli elementi fondamentali per definire il movimento, inteso in senso globale, la cui finalità, è di favorire nei bambini la capacità di muoversi consapevolmente, stimolando i processi di crescita psico-fisica. Indispensabile, quindi, sarà la conoscenza del proprio corpo (e dei suoi singoli elementi), lo studio della respirazione, dello spazio, del campo visivo, del suono e del ritmo, del peso, dell'energia e dell'improvvisazione.

**Modern Contemporary
baby, kids, teens**

È uno stile molto espressivo di danza che racchiude elementi di diverse discipline come la tecnica contemporanea, il jazz e il modern. È la tecnica stessa che stimola la creatività e soprattutto fornisce elementi necessari alla comprensione della funzionalità muscolare del corpo, in modo da conoscerlo e percepirlo nella sua totalità. Il danzatore di tale genere e coloro che si avvicinano a questo stile, connettono il corpo e la mente attraverso movimenti fluidi, interpretando la musica che gli accompagna.

Hip Hop

È una danza che nacque nei primi party Afro-americani nel Bronx di NYC. Dagli anni '80 ad oggi è in continua evoluzione dovuta all'elevata domanda di danzatori nel business del r'n'b e rap music. Nello studio della coreografie troverete molti elementi sia della OLD SCHOOL sia del NEW STYLE di questa disciplina. Gli elementi coreografici imparati durante l'anno derivano dagli svariati stili della stessa disciplina, come il Lockin', Poppin', Commercial, Wackin', Cramping e Dancehall. L'intento dell'insegnante è di formare dei ballerini completi nel genere.

Ju Jitsu

Consiste in una continua sintesi e rielaborazione di tecniche tradizionali e moderne, delle metodiche più aggiornate nel campo della scienza dell'allenamento, delle molteplici interpretazioni sportive della disciplina nel mondo e dell'esperienza maturata in discipline affini. Rivestono indubbiamente una grande importanza tecnica, quali elementi costitutivi del Ju Jitsu originale, tutte le tecniche del controllo, di proiezione, di colpo o percussione, di strangolamento, leva articolare e di immobilizzazione. Il tutto è studiato in forma di principio ed applicazione secondo un'impostazione didattica originale, un vero e proprio "metodo Dai - Ki Dojo", che si adatta al praticante e lo guida "passo dopo passo" alla scoperta delle proprie potenzialità e del Ju Jitsu in tutte le sue forme.

Novità 2017: Body Flying

Un allenamento innovativo e divertente, dove la forza di gravità gioca un ruolo fondamentale per migliorare le qualità motorie e la postura. La sospensione parziale viene trasformata in sospensione totale utilizzando il Bodyfly, attrezzo composto da un amaca centrale e da tre manopole per parte, tutto il corpo potrà muoversi simultaneamente e liberamente nello spazio, rendendo questo tipo di lavoro altamente funzionale.

Novità 2017: Fit Stretch

Una lezione che abbraccia elementi di pilates, yoga, esercizi posturali e balance, per migliorare la mobilità articolare e potenziare il "core", particolarmente indicato per coloro che cercano un programma di tonificazione senza impatto.

Ginnastica Dolce

Attività adatta a tutti coloro i quali soffrono di mal di schiena o lo vogliono prevenire, il cui programma di lavoro comprende esercizi per automatizzare una corretta postura, stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi, decomprimere i dischi intervertebrali, mobilitazione e allungamento muscolare. L'insegnante Giuliana Passanisi terrà le sue lezioni il lun-mer-ven alle 9,30.

Pilates

È un programma che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allenamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

**Medical Training
Ginnastica posturale**

I paramorfismi, soprattutto nel periodo dell'età evolutiva, sono per lo più poco visibili e non provocano dolore, inoltre, nel caso vi sia una predisposizione, l'età scolare è il momento in cui esse si manifestano. Infatti, le statistiche parlano di oltre il 50% dei bambini che, dal primo ciclo della scuola elementare al terzo anno della scuola media, risultano portatori di paramorfismi che interessano il rachide, i piedi, il ginocchio. Per evitare che queste alterazioni fisiche si trasformino in dismorfismi è importante, se non fondamentale, che gli insegnanti, genitori e medici riescano a rilevarne la presenza fin dai primi anni di scuola. Tanto prima si

riesce ad intervenire con la ginnastica posturale, costante e continua, quanto migliori saranno i risultati affinché il ragazzo ridiventi in grado di assumere la posizione corretta e di mantenerla.

Yoga

Lo Yoga è un'antica disciplina basata su un sistema armonico di sviluppo del corpo, della mente e dello spirito di ogni essere umano. " Chiunque può respirare. Dunque chiunque può praticare Yoga " (Desikachar). L'approccio che proponiamo si focalizza quasi totalmente sulla pratica fisica (asana e pranayama) e meno su altri aspetti più spirituali. In questo tipo di Yoga si effettua un discreto sforzo fisico con lo scopo di riuscire a superare i propri limiti fisici. Alla fine di ogni classe ci si sente più forti, più flessibili e sicuramente più rilassati. Due approcci differenti, in uno i praticanti, durante la classe, passano da un asana (posizione) all'altra attraverso il vinyasa (sincronizzazione tra il respiro e il movimento) e le pause durano solo 5 respiri; nell'altro i praticanti sostano più tempo nella posizione per perfezionare gli allineamenti e assaporare i benefici più profondi.

timetable piscine 2017

POWER

Orario	Giorni	Durata	Vasca
Scuola nuoto baby (3-6 anni)			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
Scuola nuoto junior (6-12 anni)			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
Perfezionamento ragazzi (13-17 anni)			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
Perfezionamento adulti			
7:00/14:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/14:00	Sabato	60'	G
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
19:30	Martedì/Giovedì	50'	G
20:20	Martedì/Giovedì	50'	G
21:10	Martedì/Giovedì	50'	G
19:30	Lun/Mer/Ven	50'	G
20:20	Lun/Mer/Ven	50'	G
21:10	Lun/Mer/Ven	50'	G

Orario	Giorni	Durata	Vasca
Nuoto libero di perfezionamento			
7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/13:00	Sabato	60'	G
20:20/21:10	Lun/Mer/Ven	50'	G
Nuoto preagonistico			
15:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	G
16:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	G
Pallanuoto			
14:30	Ma/Me/Gi/Ve/Sa	90'	G
20:20	Lu/Me/Ve	90'	G
Nuoto sincronizzato			
14:30	Lu/Ma/Me	90'	G
14:30	Gi/Ve/Sa	90'	G
Master			
7:00/14:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/14:00	Sabato	60'	G
19:30/20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G

BODY-MIND

Orario	Giorni	Durata	Vasca
Apprendimento			
8:00	Martedì/Giovedì	60'	P
10:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	P
16:00	Mercoledì/Sabato	50'	P
16:50	Mercoledì/Sabato	50'	P
19:30	Martedì/Giovedì	50'	P
20:20	Lun/Mer/Ven	50'	P
21:10	Martedì/Giovedì	50'	P
Nuoto Gestanti *			
11:00	Martedì/Giovedì	90'	G/P
Evergreen			
9:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	P
TMA			

Tutti i giorni dalle 9:00 alle 20:00, vasca G/P, durata 45'.
Giorni e orari da concordare con il terapista.

FUN

Orario	Giorni	Durata	Vasca
Acquagym *			
9:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	G/P
10:00	Mercoledì	60'	V/G
11:00	Giovedì	60'	V/A
16:00	Lun/Mar/Gio/Ven	50'	G
16:50	Lun/Mar/Gio/Ven	50'	G
18:30	Lun/Mar/Gio/Ven	50'	G
20:20	Martedì/Giovedì	50'	G
Hydrobike *			
9:00	Lun/Mer/Ven	60'	P
10:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	P
11:00	Mercoledì/Giovedì	60'	P
16:50	Mercoledì/Sabato	50'	P
19:30	Lun/Mar/Gio/Ven	50'	P
20:20	Lunedì/Mercoledì	50'	P
Treadmill *			
14:00	Mercoledì	50'	G
17:40	Martedì/Venerdì	50'	G
18:30	Mercoledì/Sabato	50'	G
Neonatale *			
9:00/9:40/10:20	Sabato	40'	P
11:00/11:40	Sabato	40'	P
10:00 / 10:40	Domenica	40'	P
11:00/11:40	Lunedì/Mercoledì	40'	P
Nuoto libero			
7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/13:00	Sabato	60'	G
20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G
Circuito *			
10:00	Sabato		P
11:00	Lunedì/Venerdì	60'	P
16:00	Mercoledì/Sabato	50'	P
Aqua Tabata			
11:00	Mercoledì		
14:00	Lunedì/Venerdì	60'	G
17:40	Lun/Mer/Gio/Sab	50'	V.A.
19:30	Mercoledì	50'	G
Aqua Gag			
10:00	Lun/Mar/Gio/Ven		
Aqua Bootcamp			
11:00	Martedì	60'	V.A.
20:20	Venerdì	60'	V.A.

*Corsi su prenotazione

Tutte le lezioni saranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

Per info: Segreteria tel. 095 7271710

POWER

Scuola Nuoto Junior (6-12 anni)

La nostra scuola nuoto porta gli allievi alla scoperta del mondo "acquatico", dall'ambientamento ed il galleggiamento in vasca piccola all'acquisizione dell'autonomia e dei 4 stili (dorso, stile libero, rana, delfino) in vasca grande.

Perfezionamento Ragazzi (13-18 anni)

Il perfezionamento ragazzi nasce per migliorare le capacità acquatiche e natatorie, stimolare lo sviluppo di resistenza e velocità in rapporto all'età di chi lo pratica. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi ed affrontare il giusto percorso di crescita e sviluppo psico-fisico.

Perfezionamento Adulti

Per il miglioramento delle capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

Nuoto libero perfezionamento

Corsi nuoto per adulti con flessibilità dell'orario, che migliorano le capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

Nuoto Pre Agonistico

Nuoto pre agonistico è un corso specializzato per i bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni, che intendono proseguire il percorso formativo della scuola nuoto, andando a potenziare gli aspetti della performance e del nuoto come attività sportiva vera e propria.

Nuoto Sincronizzato

Attività di propaganda per bambine e ragazze comprese tra i 6 ed i 14 anni. Per sincronizzato intendiamo tutte quelle forme di movimento in acqua in cui una o più nuotatrici si sincronizzano con la musica e tra loro. L'obiettivo del corso è quello di acquisire e consolidare la tecnica e le figure base del nuoto sincronizzato attraverso una attività.

Pallanuoto

Il corso di pallanuoto è rivolto a ragazzi e ragazze con una buona padronanza degli stili di nuoto di rana e stile libero. Il corso prevede esclusivamente l'insegnamento delle nuotate e dei fondamentali della pallanuoto ed attività elementare con il pallone e la formazione di squadra agonistiche.

Master

I master rappresentano quella categoria di persone di età superiore a 25 anni che hanno praticato nuoto in passato, ma è aperto anche a chi non ha mai gareggiato e viene semplicemente dalla scuola nuoto di perfezionamento. L'obiettivo nel nuoto Master è di aggregare ma anche trovare nuovi stimoli per continuare a nuotare e perché no, a misurarsi in competizioni.

BODY-MIND

Apprendimento

L'attività di nuoto svolta in vasca piccola, rivolta a tutte le persone che desiderano imparare a nuotare anche in età più avanzata. Per l'apprendimento ed il miglioramento delle capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

Nuoto Gestanti

I corsi pre parto si rivolgono alle gestanti con l'obiettivo di favorire le conoscenze delle potenzialità psicofisiche individuali e migliorare la consapevolezza corporea: servono inoltre per prevenire i disturbi circolatori ed assecondare le naturali modificazioni posturali legate alla gravidanza.

Evergreen

L'attività fisica non è solo il mantenimento di una condizione fisica, ma il contributo allo sviluppo di molte potenzialità - L'attività in acqua riduce gli effetti della gravità; la spinta "archimedeo" diminuisce il peso del corpo fino al 90%, allunga e rilassa la muscolatura posteriore del corpo, favorisce la regolazione del tono muscolare consentendo esercizi di allungamento muscolare (spesso non eseguibili "a secco"). Il corso è rivolto ai "sempreverdi" che vogliono far nuoto in maniera dolce.

TMA

La Terapia multisistemica in acqua è una terapia sviluppata in ambiente naturale con un modello teorico di riferimento e una metodologia strutturata attraverso fasi, che utilizza inoltre metodiche cognitive, comportamentali, relazionali e senso motorie. Tale terapia si rivolge ai soggetti con autismo, disturbo pervasivo dello sviluppo e disturbi della comunicazione. Si svolge in piscina e gli scopi impliciti di tale terapia sono di migliorare le capacità dei soggetti di muoversi nel mondo in modo da poter aumentare la qualità della loro vita.

FUN

Acquagym

Ginnastica da fare in acqua a tempo di musica (a qualsiasi età, con un possibile, ma non indispensabile, uso di attrezzature specifiche) che si ispira a varie discipline, quali: il training autogeno, il jogging, lo judo, il pugilato, la danza, il nuoto, lo stretching, lo yoga e l'aerobica. E' veramente completa e si propone sia come attività sportiva che ricreativa, ma anche come mezzo estetico, terapeutico e riabilitativo.

Hydrobike

L'Hydrobike è un'attività fisica di tipo cardiovascolare basata sulle dinamiche di pedalata continua ad intensità variabile, cui aggiunge però gli effetti resistivi e di scarico gravitazionale propri dell'acqua. Ideale per tonificare gambe e glutei e per contrastare la cellulite, viene praticata su particolari cyclette a volano immerse nell'acqua (escluso il manubrio) e ancorate al fondo della piscina.

Treadmill

Treadmill, lo strumento per correre e camminare in acqua. Grazie al treadmill è possibile ridurre l'influenza del peso e le conseguenti sollecitazioni articolari, migliorando la percezione corporea e muscolare e aumentando il drenaggio linfatico.

Scuola Nuoto Baby (3-6 anni)

La nostra scuola nuoto porta gli allievi alla scoperta del mondo "acquatico", dall'ambientamento ed il galleggiamento in vasca piccola all'acquisizione dell'autonomia e dei 4 stili (dorso, stile libero, rana, delfino) in vasca grande.

Neonatale

Alla scoperta dell'ambiente acquatico, si rivolge ai bimbi dai 3 mesi ai 3 anni che attraverso un approccio ludico ed esperienziale porterà i bimbi all'autonomia in acqua ed alle prime acquisizioni di condotte motorie acquatiche.

Nuoto libero

L'attività di nuoto libero è rivolta a tutte le persone che desiderano trascorrere alcuni momenti di relax o benessere in acqua da soli o in compagnia di amici.

Aquacircuit training

E' un metodo di allenamento in acqua basato sul principio dell'allenamento a stazioni. Consiste nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l'ausilio di svariati attrezzi per il fitness, Jump, Treadmill e Bike.

Aqua Tabata

Ecco in acqua i principi del Tabata Training. Mettiti alla prova in questo incredibile allenamento cardiovascolare con continui stimoli per il metabolismo anaerobico e aerobico attraverso costanti variazioni d'intensità 20"-10".

Aquagag

Ginnastica in acqua che si concentra sulle gambe, addominali e glutei. Consente di allenare e potenziare la tonicità muscolare attraverso la resistenza e la pressione dell'acqua, migliorando la capacità cardiovascolare.

Aqua Bootcamp

Il bootcamp è amato da molti: intenso, faticoso, diverso dai soliti programmi di allenamento. Perché non provarlo in acqua? Scopri l'Aqua bootcamp!

Aqua bootcamp è una combinazione di esercizi di rinforzo muscolare, lavoro cardiovascolare, allenamento a intervalli e movimenti piometrici.

L'acqua bootcamp prende i principi che reggono l'allenamento bootcamp - allenamento super-intenso con il quale sfidare i propri limiti e mettere alla prova le potenzialità del corpo - e li trasferisce in acqua.