

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 | | | |
| 7:00/13:00 | Lu/Me/Ve | 60' | G |
| 7:00/14:00 | Ma/Gi | 60' | G |
| 8:00/13:00 | Sa | 60' | G |
| 17:40 | Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa | 50' | G |
| 18:30 | Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa | 50' | G |
| 19:30 | Ma/Gi | 50' | G |
| 20:20 | Ma/Gi | 50' | G |
| 21:10 | Ma/Gi | 50' | G |
| 19:30 | Lu/Me/Ve | 50' | G |
| 20:20 | Lu/Me/Ve | 50' | G |
| 21:10 | Lu/Me/Ve | 50' | G |
| Nuoto libero di perfezionamento | | | |
| 7:00/13:00 | Lu/Ma/Me/Gi/Ve | 60' | G |
| 8:00/13:00 | Sa | 60' | G |
| 20:20/21:10 | Lu/Me/Ve | 50' | G |

BODY - MIND

| Orario | Giorni | Durata | Vasca |
|---|-------------------|--------|-------|
| Apprendimento | | | |
| 8:00 | Ma/Gi | 50' | P |
| 10:00 | Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa | 50' | P |
| 16:00 | Me/Sa | 50' | P |
| 16:50 | Me/Sa | 50' | P |
| 19:30 | Ma/Gi | 50' | P |
| 20:20 | Lu/Me/Ve | 50' | P |
| 21:10 | Ma/Gi | 50' | P |
| Nuoto gestanti* | | | |
| 11:00 | Ma/Gi | 90' | G/P |
| Evergreen | | | |
| 9:00 | Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa | 60' | P |
| MSC | | | |
| 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 | Ma/Gi/Sa | 60' | G |
| 16:00 | Ma/Me/Ve/Sa | 50' | P |
| 16:50 | Lu/Gi | 50' | G |
| 17:40 | Me | 50' | P |
| 18:30 | Lu/Ma/Gi/Ve | 50' | G |
| HidroBike* | | | |
| 9:00 | Me/Ve | 60' | P |
| 10:00 | Lu/Ma/Gi | 60' | P |
| 11:00 | Sa | 60' | P |
| 16:00 | Lu/Gi | 50' | P |
| 16:50 | Ma/Me/Ve/Sa | 50' | P |
| 19:30 | Ma/Gi/Ve | 50' | P |
| 20:20 | Ma/Gi | 50' | P |
| Treadmill* | | | |
| 17:40 | Ma/Ve | 50' | P |
| Circuito* | | | |
| 10:00 | Ma/Sa | 60' | P |
| 11:00 | Lu/Ma/Ve | 60' | P |
| 18:30 | Me/Sa | 50' | P |
| Tabata* | | | |
| 11:00 | Me | 60' | P |
| 14:00 | Lu/Ve | 60' | P |
| 17:40 | Lu/Gi/Sa | 50' | G |
| 19:30 | Me | 50' | P |
| Tababike* | | | |
| 9:00 | Lu | 60' | P |
| 10:00 | Ve | 60' | P |
| 19:30 | Lu | 50' | P |

| Orario | Giorni | Durata | Vasca |
|--|----------------|--------|-------|
| Nuoto propaganda | | | |
| Tutti i giorni, durata 55'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore. | | | |
| Nuoto agonistico | | | |
| Tutti i giorni, durata 90'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore. | | | |
| Pallanuoto | | | |
| Tutti i giorni, durata 90'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore. | | | |
| Master | | | |
| 7:00/13:00 | Lu/Ma/Me/Gi/Ve | 60' | G |
| 8:00/13:00 | Sa | 60' | G |
| 19:30/20:20/21:10 | Lu/Ma/Me/Gi/Ve | 50' | G |

*lezioni su prenotazione
tutte le lezioni saranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

Info: segreteria tel. **095 7271710**

POWER

Scuola nuoto baby/junior - La nostra scuola nuoto, porta gli allievi – dai 3 ai 12 anni – 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, farfalla) in vasca grande.

Perfezionamento ragazzi - Il perfezionamento ragazzi, dai 13 ai 18 anni, 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 di 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 propaganda - Nuoto propaganda è un corso specializzato per i ragazzini dai 5 agli 8 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 agonistico - Il nuoto agonistico è rivolto a ragazzi e ragazze che fin da piccoli mostrano una acquaticità particolarmente spiccata. Dalla scuola nuoto i nostri tecnici selezioneranno i diretti interessati per formare un gruppo di propaganda per gettare le basi successive al nuoto agonistico vero e proprio.

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 “archimedeica” 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.

MSC - Il Multitraining Swimming Course 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, e il judo, il pugilato, la danza, il nuoto, lo stretching, lo yoga e l’aerobica. È veramente completa e si propone sia come attività sportiva che ricreativa, ma anche come mezzo estetico, terapeutico e riabilitativo.

Hidrobike - E’ un insieme di esercizi di cyclette che si effettuano in acqua. È una combinazione tra il movimento dei muscoli mentre si pedala e il rilassamento che se ne ottiene stando immersi in acqua. L’hidrobike è l’insieme di esercizi molto semplici i cui benefici riguardano l’attivazione e l’allenamento dei muscoli e integrati abbiamo dei semplici esercizi di aerobica che possono fare davvero tutti.

Tababike - E’ una lezione combinata che unisce insieme i benefici dell’hidrobike all’efficacia del metodo TABATA. I brevi intervalli consentono a tutti di svolgere gli esercizi alla massima intensità e di adattare quindi al meglio l’allenamento alle proprie possibilità.

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.

Circuito - È 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.

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”.

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.

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.