

## POWER

Orario	Giorni	Durata	Vasca
<b>Scuola nuoto baby (3-6 anni)</b>			
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
<b>Scuola nuoto junior (6-12 anni)</b>			
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
<b>Perfezionamento ragazzi (13-17 anni)</b>			
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
<b>Perfezionamento adulti</b>			
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
<b>Nuoto libero di perfezionamento</b>			
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
<b>Apprendimento</b>			
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
<b>Nuoto gestanti*</b>			
11:00	Ma/Gi	90'	G/P
<b>Evergreen</b>			
9:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	P
<b>MSC</b>			
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
<b>Acquagym*</b>			
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
<b>HidroBike*</b>			
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	Ve	50'	P
<b>Treadmill*</b>			
17:40	Ma/Ve	50'	P
<b>Circuito*</b>			
10:00	Sa	60'	P
11:00	Lu/Ve	60'	P
18:30	Me/Sa	50'	P
20:20	Ma/Gi	50'	P
<b>Tabata*</b>			
11:00	Ma/Me	60'	P
14:00	Lu/Ve	60'	P
17:40	Lu/Gi/Sa	50'	G
19:30	Me	50'	P
<b>Tababike*</b>			
9:00	Lu	60'	P
10:00	Ve	60'	P
19:30	Lu/Ma/Gi	50'	P

Orario	Giorni	Durata	Vasca
<b>Nuoto propaganda</b>			
Tutti i giorni, durata 55'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
<b>Nuoto agonistico</b>			
Tutti i giorni, durata 90'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
<b>Pallanuoto</b>			
Tutti i giorni, durata 90'. Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
<b>Master</b>			
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

**>>NEW<< AcquaCross** - Allenamento funzionale ad alto impatto che spinge il corpo al limite delle possibilità. Prende spunto dagli addestramenti militari e allena forza, elasticità, resistenza e Potenza, migliorando coordinamento ed equilibrio. Aiuta inoltre a migliorare l’attività cardio vascolare e la circolazione, riducendo al massimo gli sforzi a carico delle articolazioni.

**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** - È 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** - È 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.