

POWER

Orario	Giorni	Durata	Vasca	Orario	Giorni	Durata	Vasca
Scuola nuoto "mono"				Nuoto propaganda			
9:00	Sab	50'	P	Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
9:50	Sab	50'	P	Nuoto agonistico			
Scuola nuoto 3-12 anni				Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
15:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	Pallanuoto			
15:45	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
16:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	Master			
17:15	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
18:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	8:00/13:00	Sa	60'	G
18:45	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	19:30/20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G
*Perfezionamento ragazzi (13-17 anni)				*Nuoto libero			
16:30	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G/P	7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
17:15	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G/P	8:00/13:00	Sa	60'	G
18:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G/P				
18:45	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	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				
18:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G				
19:30/20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G				

BODY - MIND

Orario	Giorni	Durata	Vasca	Orario	Giorni	Durata	Vasca
Apprendimento				*Nuoto gestanti			
8:00	Ma/Gi	60'	P	11:00	Ma/Gi	90'	G/P
10:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	P	Evergreen			
19:30	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	P	9:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	P
20:20	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	P	MSC			
				Vasca G/P, durata 45'. Giorni e orari da concordare con il terapista.			
				*Neonatale			
				9.20	Ma/Gi	40'	P
				10.00	Ma/Gi	40'	P
				10.40	Sa	40'	P
				11.20	Sa	40'	P

FUN

Orario	Giorni	Durata	Vasca	Orario	Giorni	Durata	Vasca
*Acquagym				*Tabata			
9.00	Ma/Gi/Sa	60'	G	11.00	Lu/Ve	60'	P
10.00	Lu/Me/Ve	60'	P	17.15	Lu/Ve	45'	P
16.30	Lu/Me/Ve/Sa	45'	G	18.00	Sa	45'	G
17.15	Ma/Gi	45'	P	18.45	Ma/Gi	45'	P
18.00	Lu/Me/Ve	45'	G	19.30	Lu/Me	50'	P
19.30	Ma/Gi	50'	G	*Tababike			
				10.00	Gi	60'	P
				17.15	Me	45'	P
				19.30	Ve	50'	P
				*Circuito AcquaCross			
				11:00	Gi	60'	G
				*Circuito			
				11.00	Ma/Me/Sa	60'	P
				18.00	Ma/Gi	45'	P
				18.45	Me/Sa	45'	P

*lezioni su prenotazione

Info: segreteria tel. **095 7271710**

POWER

Scuola nuoto mono/3-12 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, 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 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.

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.

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 - Il corso pre parto si rivolge alle gestanti dalla 12 settimana di gestazione. Il corso ha una durata di 1:30 h., la prima ora si svolge in vasca grande eseguendo esercizi con l'ausilio di tubi e altri attrezzi volti al miglioramento del ritorno venoso, dolori lombari, ritenzione idrica. L'ultima mezz'ora si svolge in vasca piccola per esercizi di respirazione, consapevolezza del pavimento pelvico, watsu.

Evergreen - Attività, di ginnastica dolce e allungamento muscolare. L'esercizio in acqua diventa una sorta di "terapia" che aiuta a prevenire il decadimento muscolare e risulta una attività ottimale nei casi di ipertensione, diabete, osteoporosi, malattie cardiopatiche e depressione.

MSC - Attività in acqua rivolta a soggetti con disabilità che si basa su un'apposita programmazione (effettuata in sede di prova) di specifici obiettivi, grazie al loro raggiungimento si riesce a lavorare sul benessere della persona fisica, psicologica e sociale.

Neonatale - la lezione dura 40', gli esercizi servono a sviluppare la coordinazione e l'attenzione, la percezione di sé e dell'altro e per rinforzare il rapporto genitore-figlio.

FUN

Acquagym - Ginnastica in acqua eseguita a tempo di musica, con il possibile uso di attrezzature specifiche. Si ispira a varie discipline quali: training aerobico, jogging, judo, pugilato, danza, nuoto, yoga, aerobica e stretching. Si propone sia come attività sportiva che ricreativa.

Hidrobike - È un insieme di esercizi eseguiti sulla cyclette in acqua. Si tratta di combinare il movimento dei muscoli mentre si pedala e il beneficio che si ottiene stando in acqua.

Circuito - È basato sul principio dell'allenamento a stazioni, ovvero nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguito con l'ausilio di attrezzature specifiche quali Jump, Treadmill e Bike.

Tabata - Allenamento cardiovascolare che stimola il sistema energetico anaerobico e aerobico attraverso variazioni costanti dell'intensità del lavoro.

Tababike - Allenamento combinato che unisce i benefici del Tabata e varianti dell'idrobike. I brevi intervalli consentono di svolgere gli esercizi alla massima intensità.

Circuito acquacross - Allenamento funzionale ad alto impatto che si ispira agli addestramenti militari allenando la forza, elasticità, resistenza e potenza, migliorando la coordinazione e l'equilibrio. Grazie all'esecuzione degli esercizi in acqua si ha un miglioramento dell'attività cardiovascolare e della circolazione con la riduzione degli sforzi a carico delle articolazioni.