

Acqua Mix

L'insieme di esercizi di nuoto ed esercizi di fitness, garantisce una tonificazione muscolare completa e il miglioramento generale dello stato fisico. È richiesta una minima dimestichezza con il nuoto e galleggiamento in acqua alta.

CORSI:

martedì - venerdì: 09.00-09.45



Acqua Gym

in vasca grande

Sfrutta le proprietà dell'acqua, utilizzando gli attrezzi da fitness a tempo di musica.

Migliora il tono muscolare,
favorendo la stimolazione circolatoria
e drenante in tutto il corpo.

CORSI:

lunedì - mercoledì: 19.15-20.00

martedì - giovedì: 18.45-19.30

martedì - venerdì: 11.15-12.00

sabato: 17.15-18.00 / 18.00-18.45



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSL

Acqua Gym

in vasca piccola

Lezioni in acqua bassa con attrezzi da fitness.

Migliora il tono muscolare favorendone la tonificazione e stimola l'attività circolatoria in tutto il corpo.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

lunedì - mercoledì: 20.05-20.50



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Acqua Gym Dinamic

Ginnastica in acqua d'intensità medio-alta, utilizzando attrezzi leggeri da fitness l'acqua bassa favorisce l'attività anaerobica, garantendo la tonificazione muscolare e il miglioramento dello stato fisico generale.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

martedì: 20.05-20.50

venerdì: 18.30-19.15



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSI.

Acqua Pilates

in vasca grande

Lezione in acqua alta utilizzando cinture galleggianti e attrezzi dedicati a questa attività.

Esercizi ad alta intensità per migliorare la postura e il tono muscolare.

Richiesta una discreta acquaticità e galleggiamento in acqua alta.

CORSI:

venerdì: 11.15-12.00

Acqua Pilates

in vasca piccola

Migliora la postura, il tono muscolare
e il controllo del respiro,
aumenta la flessibilità corporea,
riduce lo stress migliorando il benessere mentale.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

lunedì - mercoledì: 17.05-17.50 / 17.50-18.35

giovedì: 17.50-18.35

venerdì: 09.45-10.30 / 10.30-11.15 / 12.00-12.45



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Acqua Power Crossfit

Esercizi ad alta intensità, eseguiti sia in acqua bassa che seduti su appositi tappeti di gomma sul bordo piscina, utilizzando attrezzi leggeri da fitness.

Ottima tonificazione mirata a gambe-addominali-glutei (GAG).

Corso consigliato a persone che abbiano una minima preparazione fisica generale.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

martedì - giovedì: 18.38-19.20 / 19.20-20.05

giovedì: 20.05-20.50

martedì-venerdì: 12.45-13.30

Acqua Trekking

Correre nell'acqua utilizzando il tapis roulant,
dona una piacevole sensazione d'energia
favorendo tonificazione muscolare
e stimolazione circolatoria e drenante.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

lunedì - venerdì: 18.40-19.25

giovedì: 20.15-21.00

venerdì: 10.30-11.15. / 18.30-19.15



Acqua Bike e Gym

Unisce i vantaggi della pedalata sulla byke acquatica della ginnastica in acqua.

**È necessario munirsi di scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

martedì - giovedì: 19.30-20.15

martedì: 10.30-11.15



Acqua Circuit

Stazioni di lavoro a rotazione,
utilizzando byke, tapis roulant e attrezzi da fitness.
richiesta una discreta acquaticità
e galleggiamento in acqua alta.

**È necessario munirsi di scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

lunedì - mercoledì: 19.25-20.10



Acqua Surprise

Ogni lezione un'attività di acqua fitness diversa,
sperimentando a rotazione tutti gli attrezzi.
richiesta una discreta acquaticità
e galleggiamento in acqua alta.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

martedì: 20.15-21.00

mercoledì: 18.40-19.25

sabato: 11.00-11.45



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSI.

Nuoto Libero

Ideale per chi è in grado di nuotare in maniera autonoma senza bisogno di essere seguito da istruttori FIN.
L'assistente bagnanti è a disposizione per dare informazioni generali sulle tecniche di nuotata.

Fino al compimento dei **14 anni** l'ingresso è consentito SOLO in presenza di un accompagnatore maggiorenne pagante.

Per i bambini fino ai **3 anni** è obbligatorio indossare, in aggiunta al costume normale, il costume-pannolino us il costume-pannolino usa e getta.

ORARI:

lunedì:	12.30-14.30 / 20.45-22.45
martedì:	07.00-09.00 / 12.00-14.30
mercoledì:	12.00-14.30 / 20.45-22.45
giovedì:	12.30-14.30
venerdì:	07.00-09.00 / 12.00-14.30 / 20.00-22.00
domenica:	09.00-12.30 / 15.00-18.00

Verificare in segreteria la disponibilità della vasca piccola



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Acquabenessere in gravidanza

Dal terzo mese di gravidanza in poi,
corso mirato a favorire il benessere psico-fisico:
l'acqua migliora la circolazione vascolare
la tonicità muscolare ed
amplifica le capacità percettive.

All'atto dell'iscrizione è consigliabile presentare anche un
certificato medico-ginecologico che attesti il decorso fisiologico
della gravidanza senza controindicazioni
svolgere un'attività in acqua.

CORSI:

sabato: 11.50-12.35



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Nuoto Baby (3-36 mesi)

in vasca piccola

Ogni bambino dovrà essere accompagnato da un adulto (preferibilmente sempre lo stesso).

Il nostro corso di acquaticità neonatale si pone l'obiettivo di coltivare nel bambino il piacere di stare in acqua, muovendosi nell'ambiente familiare dal quale proviene.

Le capacità motorie, cognitive e relazionali dei neonati così miglioreranno favorendo anche l'apparato muscolare, articolare, respiratorio e cardiocircolatorio.

In vasca i bambini devono indossare, in aggiunta al costume normale, l'apposito pannolino da acqua usa e getta.

È obbligatorio l'uso della cuffia per gli adulti e per i bambini dai 12 mesi in poi.

CORSI:

venerdì: 15.00-15.30 (3-36 mesi)
15.30-16.00 (3-12 mesi)
16.00-16.30 (13-24 mesi)
16.30-17.00 (25-36 mesi)

sabato: 09.30-10.00 / 10.00-10.30 (3-12 mesi)
10.30-11.00 / 11.00-11.30 (13-24 mesi)
11.30-12.00 / 12.00-12.30 (25-36 mesi)
15.30-16.00 (3-19 mesi)
16.00-16.30 (20-36 mesi)

domenica: 09.30-10.00 / 10.00-10.30 (3-12 mesi)
10.30-11.00 / 11.00-11.30 (13-24 mesi)
11.30-12.00 (25-36 mesi)



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Nuoto Prescolare

Ambientamento ludico per bambini dai 3 ai 5 anni
(che non frequentano ancora la scuola elementare)
con l'istruttore presente in acqua.

I bambini a questa età non sono ancora maturi per
apprendere tecniche di movimento complesse.

Sono proposte esperienze motorie diversificate e
divertenti che permettono di acquisire alcune capacità
fondamentali: la respirazione, il galleggiamento
e l'orientamento in acqua.

Tutte le attività sono propedeutiche
all'inserimento nel corso nuoto bambini-ragazzi.

Viene garantito un istruttore ogni 7 bambini.

*** Riservato a bambini che hanno già frequentato almeno 1 anno di corso**

CORSI:

lunedì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45* / 17.45-18.30*
martedì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
mercoledì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45* / 17.45-18.30*
giovedì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30*
venerdì:	16.15-17.00* / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
sabato:	09.30-10.15 / 10.15-11.00 / 11.00-11.45 / 11.50-12.45 14.00-14.45 / 14.45-15.30 / 16.30-17.15 17.15-18.00 / 18.00-18.45

domenica: 10.10-10.55 / 11.05-11.50



Riabilitazione motoria in acqua

Idrokinesioterapia, ricondizionamento motorio
e idroginnastica rieducativa
svolte nella piscina piccola o in quella grande
(in base all'esigenza) con la presenza di
attività di tipo terapeutico-riabilitativo che,
sfruttando le proprietà benefiche dell'acqua,
garantiscono un'ottimale organizzazione
del movimento, favoriscono il recupero
da traumi articolari, muscolari e post-operatori,
scaricando totalmente il peso e
le compressioni su tutto il corpo.

Giorno e orario da concordare con la segreteria

Possibilità di sedute individuali o di gruppo

Possibilità di pacchetti da 5 o 10 sedute



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSL

Nuoto Bambini-Ragazzi

Dai 6 anni in poi, inizia il vero e proprio apprendimento delle tecniche natatorie.

Il nuoto per i bambini è una fonte preziosa di benessere e di crescita: rafforza la muscolatura, irrobustisce le ossa e serve a prevenire problemi di scoliosi.

Oltre ai benefici fisici, l'attività sportiva in acqua aiuta a migliorare le capacità cognitive, la concentrazione e persino l'autostima dei bambini/ragazzi.

CORSI:

lunedì - mercoledì:	17.00-17.45 / 17.45-18.30
martedì - giovedì:	17.00-17.45 / 17.45-18.30
venerdì:	17.00-17.45 / 17.45-18.30
sabato:	09.30-10.15 / 10.15-11.00 / 11.00-11.45 17.15-18.00 / 18.00-18.45



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Nuoto multidisciplinare Ragazzi

Pensato per ragazzi dai 10 ai 18 anni
che hanno già frequentato i corsi di nuoto
e che praticano almeno 3 stili

Oltre al perfezionamento dei 4 stili, vengono introdotte
nozioni di nuoto per salvamento, acquagol
e nuoto sincronizzato.

Pensato per stimolare capacità, dinamicità e apprendimento
grazie alla caratteristica della multidisciplinarietà.

CORSI:

martedì - giovedì:	18.30-19.15
sabato:	10.15-11.00



Lezioni private di nuoto

Avere un rapporto istruttore/allievo "one to one" offre un apprendimento personalizzato, permettendo di migliorare la tecnica di uno stile, correggere errori specifici o superare difficoltà individuali più rapidamente rispetto ai corsi di gruppo.

**Giorni e orari da concordare in segreteria
e con l'istruttore in base alla disponibilità della vasca**



Nuoto Adulti

Il nuoto è un tipo di attività completa dal punto di vista del coinvolgimento muscolare e allo stesso tempo non traumatica per il fisico, per questo motivo è particolarmente consigliata per gli adulti.

Dai 18 anni in poi, corso adatto a tutti in quanto sono previsti vari livelli, a partire dall'ambientamento fino ai 4 stili, vengono insegnate o perfezionate le tecniche di nuotata e si introducono nozioni di nuoto per salvamento.

* Riservato ai corsisti che nuotano almeno 2 stili

CORSI:

lunedì - mercoledì: 20.00-20.45*

martedì - giovedì: 19.15-20.00 / 20.00-20.45

martedì - venerdì: 09.00-09.45* / 09.45-10.30 / 10.30-11.15*

sabato: 11.50-12.35 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Nuoto con pinne Adulti

Corso di nuoto con pinne ad alta intensità
e difficoltà crescente.

È richiesta buona acquaticità, l'esecuzione corretta di 2 stili
e nozioni base di nuoto subacqueo.

Le pinne sono a carico del tesserato.

CORSI:

lunedì - mercoledì: 20.10-20.55



SOCIETÀ
SPORTIVA



Nuoto Premaster

Rivolto a tutti gli adulti che sappiano
già nuotare 3 stili.

È un corso di nuoto avanzato pensato per migliorare
i 4 stili, i tuffi, le virate, le funzioni cardio-vascolari,
la tonicità e la resistenza.

(posti limitati)

CORSI:

martedì - giovedì: 19.15-20.00 / 20.00-20.45

sabato: 11.50-12.35

Attività Agonistica

ALLENAMENTI prima squadra:

lunedì: 15.00-17.00

martedì: 15.00-17.00

mercoledì: 15.00-17.00

giovedì: 15.00-17.00

venerdì: 15.00-17.00

sabato: 15.30-17.15

ALLENAMENTI esordienti A:

lunedì: 18.30-20.00

martedì: 15.00-17.00

mercoledì: 18.30-20.00

venerdì: 18.30-20.00

sabato: 14.00-15.30

ALLENAMENTI esordienti B:

martedì: 18.30-20.00

giovedì: 18.30-20.00

venerdì: 18.30-20.00

sabato: 14.00-15.30



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Attività Preagonistica

ALLENAMENTI:

lunedì: 18.30-20.00

mercoledì: 18.30-20.00

sabato: 15.00-16.30



Attività Avviamento

ALLENAMENTI:

lunedì: 18.30-19.15

mercoledì: 18.30-19.15

sabato: 14.00-15



Attività Master

ALLENAMENTI:

martedì: 20.45-22.45

giovedì: 20.45-22.45



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

