

# Attività & Corsi



## LE ATTIVITA'

- [scuola di nuoto per bambini a partire da 4 anni](#)
- [scuola di nuoto per ragazzi](#)
- [Campo Estivo Bambini](#)
- [scuola di nuoto per adulti \(sera e mattina\)](#)
- [scuola di pallanuoto per ragazze e ragazzi a partire dai 9 anni](#)
- [preagonismo di nuoto](#)
- [preagonismo di pallanuoto](#)
- [agonismo di nuoto](#)
- [agonismo di pallanuoto maschile e femminile](#)
- [nuoto libero](#)
- [acquagym](#)
- [acquagag con pinnette](#)
- [HYDROCIRCUIT](#)

## SCUOLA DI NUOTO E PALLANUOTO

Le attività della nostra Scuola di Nuoto Federale FIN sono organizzate in corsi della durata trimestrale. Tutti i corsi sono guidati da **Istruttori Federali** che seguono **un unico modello didattico secondo precise**

**indicazioni della FIN**, continuamente aggiornati e affiancati dal Coordinatore e dai Tecnici delle squadre agonistiche.

In tutti gli orari lavorano in contemporanea gruppi di livello differente. Ogni gruppo presenta caratteristiche di omogeneità per età e livello di ingresso degli allievi.

Sono previste **tre classificazioni annuali** con la consegna dei Libretti di Classificazione.

Il libretto di classificazione presenta 10 livelli di apprendimento dall'ambientamento al perfezionamento con esecuzione di mini programmi di allenamento nonché acquisizione di abilità di salvamento e 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.

## **ACQUAGYM**

L'acquagym è ginnastica per tutti, anche per chi non sa nuotare. E' un'attività cardio-vascolare con esercizi di tonificazione muscolare in presenza di un elemento dinamico e piacevole come l'acqua.

E' ideale per tonificare gambe, braccia, addominali e glutei; rigenera, rilassa e diverte al ritmo della musica.

E' efficace, facile, piacevole e senza rischi di traumi alle articolazioni.

### **Ecco tutti i vantaggi dell'acquagym:**

- una muscolatura fine e gradevole
- l'allenamento continuo degli addominali nell'acqua
- l'allenamento di muscoli di solito poco sollecitati e che tendono a diventare poco tonici
- uno sforzo che sembra leggero ma che in realtà è molto efficace: si tonifica il corpo senza soffrire
- una migliore ossigenazione dei muscoli, grazie ad una circolazione sanguigna più attiva

- l'effetto rilassante, senza indolenzimenti
- il massaggio dell'acqua sui tessuti adiposi (che aiuta a bruciare e eliminare i grassi !)
- dato che nell'acqua si è più leggeri, **si riducono al massimo le pressioni e i carichi sulla schiena e sulle articolazioni**, evitando quindi i rischi di traumi
- la totale assenza di pericoli nell'esercizio di tale attività.

## **ACQUAGAG**

Gambe, addominali, glutei: tre parole che sintetizzano il perfetto concetto di "croce e delizia" secondo il punto di vista delle donne di ogni età. La vita forzatamente sedentaria, gli squilibri alimentari e l'accumulo di adiposità localizzate sono spesso fra i fattori che più penalizzano le naturali rotondità femminili, appesantendole fastidiosamente e rendendole prive di tonicità. Per correre ai ripari e mantenere una forma fisica gratificante sono quindi sempre più numerose coloro che scelgono di dedicare alla piscina almeno una parte delle ore faticosamente rubate agli impegni di ogni giorno. In questo caso, l'imperativo è quasi per tutte quello di ottimizzare i tempi per ottenere risultati soddisfacenti nel minor tempo possibile. Forse è proprio questo il segreto del grande successo della ACQUA GAG, una delle opzioni di acquafitness fra le richieste in ogni piscina.

### **Ma cosa significa GAG?**

Dietro questo sintetico acronimo non si nascondono solo le iniziali dei tre punti critici per eccellenza (Gambe – Addominali – Glutei), ma anche e soprattutto un programma di allenamento intenso e impegnativo che coinvolge anche gli altri gruppi muscolari, che richiede un impegno non indifferente ma che permette di ottenere esiti eccellenti sia in termini di tempistiche che di centimetri.

Il GAG coniuga infatti un allenamento di tipo cardiovascolare, basato sui principi base dei lavori aerobici ed esercizi di tonificazione mirati particolarmente su punto vita, cosce e fianchi. Un'azione combinata capace letteralmente di polverizzare gli odiosi cuscinetti, allenando a tempo stesso tutto l'organismo.

Una lezione-tipo dura dai 45 ai 60 minuti. Allo schema classico

dell'allenamento di nuoto, che prevede una fase iniziale di riscaldamento, una parte centrale intensiva e una di defaticamento, vengono integrati esercizi da svolgersi con il supporto di pinnette corte e altri accessori.

Il ritmo è serrato, senza soluzione di continuità, e permette un dispendio calorico notevole: in media, un'ora di lezione consente di bruciare dalle 400 alle 600 calorie.

I benefici che si ottengono sono particolarmente motivanti: il corpo si asciuga, i muscoli si tonificano senza gonfiarsi, la percentuale di grasso corporeo si riduce progressivamente e il peso diminuisce, mentre aumentano la capacità polmonare e la resistenza. Sconsigliato alle donne in gravidanza. Un'ottima strategia per scaricare lo stress e restituire in breve tempo la giusta forma alle proprie forme.

## **NUOTO LIBERO**

Al nuoto libero sono riservati durante la settimana alcuni spazi e orari; per conoscerli è bene consultare la [programmazione presente sul sito](#) o ritirare lo stampato in segreteria.

Anche per il nuoto libero è richiesta la presentazione del certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

**Gli ingressi possono essere utilizzati liberamente senza obbligo di un minimo di frequenza settimanale e nessun limite di tempo negli orari indicati.**