

## Corsi di Hidrobike

Hidrobike è una idea rivoluzionaria nel campo dell'acqua fitness.

Ha come scopo il benessere psico-fisico dell'individuo attraverso un programma d'allenamento svolto in immersione che prevede, oltre alla pedalata con impegno degli arti inferiori, l'uso delle braccia contro la resistenza naturale dell'acqua.

Corsi monosettimanali:

Gruppi di 5 lezioni. p 33.80 + ass.

Bisettimanale con due orari a scelta:

10 lezioni p 67.60 + ass.

Giorni e orari:

Martedì e venerdì: 12.45-13.30  
13.30-14.15

Sabato 14.00-14.45  
14.45-15.30

Domenica 09.30-10.15  
10.15-11.00  
11.00-11.45

Mercoledì 18.30-19.15  
19.15-20.00  
20.00-20.45

## Corsi per gestanti

Il corso per gestanti si configura come **un percorso per accompagnare le future mamme durante tutto il periodo della gravidanza**, con l'obiettivo di favorire globalmente il loro benessere psico-fisico attraverso la proposta di un contesto positivo fatto di esercizi fisici, di relazione di ascolto con sé e con il nascituro, nonché di socializzazione con altre donne che si preparano al parto.

**Sarà l'acqua, in particolare, a fornire l'ambiente psico-fisico ideale per affrontare questo percorso.**

- *L'acqua infatti sostiene, contiene, abbraccia, culla, massaggia ed invita all'ascolto.*
- *La ginnastica in acqua aiuta la colonna vertebrale ad adattarsi all'aumento del peso, rende più facile l'esecuzione dei movimenti, aumenta l'elasticità dei muscoli e la flessibilità delle articolazioni.*
- *L'abbraccio affettuoso dell'acqua rilassa e dà alla donna l'occasione di scoprire ed ascoltare il proprio corpo, le sue percezioni, i suoi tempi entrando in ascolto ed in relazione con se stessa e con il bambino che cresce nel suo grembo.*

**Ogni lezione si articola in due fasi:**

**Riscaldamento;** nuotate ed esercizi specifici per alleviare i problemi inerenti la gravidanza (per gli arti inferiori, per la schiena, i pettorali) e di preparazione al parto (respiratori, per il controllo del perineo, esercizi di spinta).

**Momenti di rilassamento;** in cui le allieve si educano e si dedicano all'ascolto di se stesse e della creatura che portano in grembo. Contestualmente, all'interno del gruppo, le allieve troveranno lo spazio e l'opportunità per confrontarsi tra loro per affrontare domande, paure, curiosità.

**I giorni e orari:** martedì e venerdì alle ore 15.00  
**Costo:** p 67,60 + quota associativa (p 5,00)

## CORSI BAMBINI E RAGAZZI

### Inizio Corsi:

Lunedì e giovedì: 19 Aprile 10

Martedì e venerdì: 20 Aprile 10

Mercoledì e sabato: 21 Aprile 10

### Cicli di 10 lezioni

Bambini e Ragazzi: dai 3 ai 16 anni

Orari: 16.00-16.45 (no merc/sab)

16.45-17.30

17.30-18.15

18.15 19.00

Costo. 0 ai 6 anni: p 43.00 + assicurazione

Dai 6 ai 16 anni di età : p 38.60 + ass.

**Acquagiocando:** Dai 6 mesi ai 3 anni con la mamma in acqua. Monosettimanale dalla durata di 35 cicli di 5 lezioni

Costo: p 21.50 più p 5.00 Assic.

Orari: i giorni:

Martedì e venerdì:

09,45 e 10.30

Sabato:

09.30 10.05 e 10.40

14.40 15.15

Domenica:

0930 e 10.05

**Informazione e prenotazioni**

tel: 0429 603415



REGOLAMENTO DELLA  
SCUOLA NUOTO

ART.1-La partecipazione ai corsi di nuoto è subordinata alla prenotazione, che deve essere fatta entro la SESTA lezione, la quale ha validità se il pagamento è fatto entro la OTTAVA lezione o almeno sette giorni prima dell'inizio dei corsi.

ART.2 Le lezioni perse non si recuperano

ART.3 I bagnanti devono svestirsi e rivestirsi negli appositi spogliatoi, gli indumenti e gli effetti personali devono essere depositati negli armadietti.

ART.4 L'armadietto deve essere chiuso con il lucchetto personale.

ART.5 Le attrezzature ed il materiale costituente e la dotazione dell'impianto devono essere usati con ogni riguardo e conservati nel massimo ordine.

Eventuali danni accertati alle attrezzature ed il materiale saranno posti a carico dei responsabili.

ART: 6 Si raccomanda di evitare ogni tipo di discussione con il personale di servizio. Eventuali reclami ed osservazioni vanno inoltrate alla direzione.

ART: 7 La direzione non assume alcuna responsabilità per gli oggetti di valore degli utenti, per furti o deterioramenti d'oggetti vari, d'indumenti ecc.

ART.8 I frequentatori della piscina sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle presenti disposizioni, e a quelle che potranno essere impartite dalla Direzione o dal personale di sorveglianza.

La Direzione

CORSI NUOTO ADULTI

MATTINO:

Lunedì e giovedì: 09.00-09.45  
Martedì e venerdì: 09.00-09.45  
09.45-10.30

PAUSA PRANZO:

Martedì e venerdì: 13.00-13.45

SERALI:

Lunedì e giovedì: 19.00-19.45  
19.45-20.30  
20.30-21.15  
21.15-22.00

Martedì e venerdì: 19.00-19.45  
19.45-20.30  
20.30-21.15  
21.15-22.00

Inizio corsi:

Lunedì e giovedì: 08/02/2010  
Martedì e venerdì: 09/02/2010

Costi: € 55.80 per dieci lezioni più la quota associativa e assicurazione infortunio di € 5.00 obbligatoria per ogni anno solare.

PER TUTTI I CORSI DI 10 LEZIONI:  
PRENOTAZIONE ENTRO LA 6ª LEZIONE  
PAGAMENTO ENTRO LA 8ª LEZIONE.

CORSI ACQUAGYM

MATTINO:

Martedì e venerdì: { 09.00-09.45  
{ 09.45-10.30  
Sabato {09.00-09.45

PAUSA PRANZO:

Lunedì e giovedì: { 13.15-14.00  
{ 14.00-14.45

SERALI:

Lunedì e giovedì: { 19.00-19.45  
{ 19.45-20.30  
{ 20.30-21.15  
{ 21.15-22.00

Martedì e venerdì: { 19.00-19.45  
{ 19.45-20.30  
{ 20.30-21.15  
{ 21.15-22.00

Costi: € 67.60 per dieci lezioni più la quota associativa e assicurazione infortunio di € 5.00 obbligatoria per ogni anno solare.

Novità

WATER TREKKING:

Lunedì/giovedì ore 20.30-21.15  
Martedì e venerdì ore 19.45-20.30  
Stessi costi e condizioni dell'aquagym