

## 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 35,00 + ass.

Giorni e orari:

**Sabato :** 14.00-14.45  
14.45-15.30

**Domenica:** 09.45-10.30  
10.30-11.15  
11.15-12.00

**Mercoledì:** 19.00-19.45  
19.45-20.30  
20.30-21.15  
21.15-22.00

## 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, liberate dal suo peso, cullata e massaggiata dall'acqua, la futura mamma si rilassa e si identifica con il suo bambino, immerso anche lui in un elemento liquido.

**si comincia dopo il terzo mese di gravidanza munite di certificato medico, non necessita saper nuotare.**

**I giorni e orari:** martedì e venerdì alle ore 16.00  
**Costo:** p 70,00 + quota ass. (p 5,00)

## CORSI BAMBINI E RAGAZZI

### Inizio Corsi:

Lunedì e giovedì: **28 giugno**

Martedì e venerdì: **29 giugno**

Mercoledì e sab.: **30 giugno**

### Cicli di 10 lezioni

Bambini e Ragazzi: dai 3 ai 16 anni

Orari: 16.45-17.30

17.30-18.15

18.15-19.00

Costo. 0 ai 5 anni: p 53,00 + (5 ass.)

Dai 6 ai 15 anni di età : p 42,00 +(5 ass.)

**Acquagiocando:** Dai 5 mesi ai 3 anni con la mamma in acqua.

Monosettimanale dalla durata di 35 cicli di 10 lezioni

Lunedì e giovedì alle ore 16.00

Mercoledì alle ore 16.00

Sabato: alle ore 09.45-10.30-11.15 e 16.00

Domenica alle ore 09.00-09.45-10.30

**Costo:** p 53,00 + (5 ass.)

**Informazione e prenotazioni:**

**Piscina Com. di Montagnana**

**tel: 0429 81675**



### REGOLAMENTO DELLA SCUOLA NUOTO

ART.1-La partecipazioni 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 osservazione 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:	09.00-09.45
Martedì e venerdì:	09.00-09.45 09.45-10.30
Sabato:	09.00-09.45

### PAUSA PRANZO:

Mercoledì:	13.45-14.30
------------	-------------

### 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
--------------------	--

Mercoledì	19.00-19.45 19.45-20.30 20.30-21.15
-----------	---

Inizio corsi:

Lunedì e giovedì: **28 giugno**  
Martedì e venerdì: **29 giugno**  
Mercoledì e sabato: **30 giugno**

**Costi:** p 62,00 per dieci lezioni più la quota assicurazione infortunio di p 5,00 obbligatoria per ogni anno solare.

**IMPORTANTE:** la partecipazione ai corsi di nuoto è subordinata alla prenotazione, la quale ha validità se la iscrizione è fatta almeno dieci giorni prima dell'inizio dei corsi.

## AQUAFITNESS

### MATTINO:

Lunedì e giovedì:	09.00-09.45
Martedì e venerdì:	09.00-09.45 09.45-10.30
Domenica:	11.15-12.00

### PAUSA PRANZO:

Lunedì e giovedì:	13.00-13.45 13.45-14.30
Martedì (bike)	13.00-13.45
Mercoledì	14.30-15.15
Sabato (w.t.)	14.00-14.45 14.45-15.30

### SERALI:

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

Mercoledì	19.00-19.45 19.45-20.30 20.30-21.15
-----------	---

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

Inizio corsi:

Lunedì e giovedì: **28 giugno**  
Martedì e venerdì: **29 giugno**  
Mercoledì : **30 giugno**

Costi: p 70,00 per dieci lezioni più la quota assicurazione infortunio di p 5,00 obbligatoria per ogni anno solare.