

## Modalità per le iscrizioni

La quota di iscrizione implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto esposti all'interno del centro.

All'atto dell'iscrizione è **richiesto il saldo**. L'importo non verrà in alcun caso rimborsato. Verrà rilasciata una tessera magnetica per la quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

**Iscrizione annuale adulti** € 20,00  
**Iscrizione annuale bambini** € 15,00

È **obbligatorio consegnare il certificato medico** per attività sportiva non agonistica, in segreteria prima dell'inizio del corso. **La mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso (1 anno dal rilascio) fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni.**

Le lezioni perse saranno recuperabili dall'intestatario del tesserino:

- Per il corso di nuoto autunnale entro e non oltre l'8 gennaio 2017 con ingressi al nuoto libero;
- Per il corso di acquafitness autunnale, nei corsi di acquafitness Open o corsi di treadmill (previa prenotazione) entro e non oltre il 23 dicembre oppure come ingressi al nuoto libero entro e non oltre l'8 gennaio 2017
- Non verranno effettuati rimborsi

La direzione si riserva di fare partire i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

**Per il corso autunnale 2016 al momento dell'iscrizione è richiesto un acconto di € 30,00 e saldo entro 30 settembre 2016**

**LA SEGRETERIA RIMARRÀ CHIUSA  
DAL 5 AL 7 SETTEMBRE COMPRESI**

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI:**

**Piscine S.N.E.F.** Via della Libertà, 15 – Erba (CO)  
Tel. 031.3333556  
[www.lambrone.snef.it](http://www.lambrone.snef.it) • e-mail: [info.erba@snef.it](mailto:info.erba@snef.it)

# CORSO AUTUNNALE 2016

## Nuoto e acquafitness

### Agonistica master

**INIZIO CORSI:** 14 settembre

**TERMINE CORSI:** 23 dicembre



## ISCRIZIONI

**Fino al 7 agosto e dal 29 agosto al 2 settembre 2016**

Da lunedì a venerdì 9.30-12.30 e 17.00-20.00

**Dall'8 settembre 2016**

Da lunedì a venerdì 9.30-12.30 e 16.30-20.00

# CORSI NUOTO ADULTI

Imparare a nuotare e perfezionare lo stile

I nostri corsi sono rivolti ad adulti e ragazzi maggiori di 15 anni, dal principiante al nuotatore evoluto, cercando di condividere apprendimento, benessere e divertimento. Il criterio principale che seguiamo nell'impostazione dei nostri corsi è la suddivisione dei partecipanti in gruppi omogenei per capacità natatorie.

LIVELLO	OBIETTIVI:
<b>1° PRINCIPIANTI</b> Aperto alle persone che entrano per la prima volta in acqua e che, comunque, non sanno galleggiare.	<ul style="list-style-type: none"><li>- ambientamento e spostamenti proni e supini con ausili facilitanti il galleggiamento;</li><li>- immersione del viso e del capo;</li><li>- spostamenti proni e supini con battuta di gambe senza ausili (per circa 10-15 mt);</li><li>- coordinare braccia e gambe a crawl (senza respirazione).</li></ul>
<b>2° GALLEGGIAMENTO</b> Aperto alle persone che galleggiano senza ausili didattici e senza una specifica tecnica anche in acqua alta.	<ul style="list-style-type: none"><li>- coordinazione arti superiori e inferiori a dorso;</li><li>- coordinazione della respirazione con movimenti arti superiori e inferiori a stile libero;</li><li>- nuotata completa a dorso e crawl per almeno mt. 15.</li></ul>
<b>3° PERFEZIONAMENTO RESPIRAZIONE</b> Aperto alle persone che hanno già frequentato corsi di nuoto e che hanno appreso la tecnica delle nuotate a dorso e crawl in maniera corretta ma che non hanno una grande resistenza o devono migliorare il gesto tecnico della respirazione.	<ul style="list-style-type: none"><li>- perfezionamento della tecnica di nuotata a dorso e a crawl;</li><li>- impostazione della gambata a rana;</li><li>- virate e tuffi elementari.</li></ul>
<b>4° IMPOSTAZIONE DELLA RANA</b> In questo livello vengono inserite tutte le persone che sanno nuotare correttamente almeno due stili, ma devono perfezionare la nuotata a rana.	<ul style="list-style-type: none"><li>- impostazione della nuotata a rana;</li><li>- tecnica della nuotata a dorso e a crawl;</li><li>- miglioramento della nuotata di resistenza;</li><li>- perfezionamento delle virate e dei tuffi.</li></ul>
<b>5° PERFEZIONAMENTO 4 STILI</b> In questo livello vengono inserite tutte le persone che sanno nuotare ed hanno acquisito una certa resistenza, ma devono perfezionare la nuotata a delfino.	<ul style="list-style-type: none"><li>- impostazione della gambata a delfino;</li><li>- impostazione e perfezionamento della nuotata a delfino;</li><li>- miglioramento della nuotata in velocità;</li></ul>

Gruppi formati da 10 unità per istruttore a seconda delle capacità e del livello di apprendimento. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

# ACQUA FITNESS

(DURATA DELLA SINGOLA LEZIONE 40')

**Tenersi in forma e divertirsi in acqua. Nella ginnastica acquatica, l'acqua, con la sua densità, addolcisce ed armonizza i movimenti del nostro corpo, impedendo traumi e contratture. SCEGLI IL CORSO CHE FA PER TE!**

## ACQUA JUMP

“Il tappeto elastico immerso nell'acqua ti permette di svolgere un notevole lavoro aerobico andando a tonificare gambe glutei e addominali. Balzare nell'acqua inoltre favorisce il drenaggio linfatico migliorando la circolazione.”

## ACQUAGYM

Ginnastica in acqua a tempo di musica con uso di attrezzature specifiche per ottenere una buona tonificazione generale ed un miglioramento generale della capacità aerobica. È consigliata a tutti.

## CIRCUIT GYM

Diverse andature a tempo di musica. Grazie all'energico movimento dell'acqua, gambe, addominali e glutei gioveranno di un massaggio tonificante.

## MACUMBA/GYM LATINA

È il trend del fitness, l'evoluzione dell'acquagym tra musiche caraibiche e ritmo contagioso.

È un allenamento divertente, completo e super energetico alla portata di tutti.

## TOTALBODY

È un tipo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe utilizzando piccoli attrezzi.

## GYM DEMOLITION

Ginnastica in acqua a tempo di musica con uso di attrezzature specifiche. La gym demolition è un'attività brucia-grassi ad alto impatto e aiuta a scaricare la tensione accumulata nella vita di tutti i giorni.

## TREADMILL

Un modo dinamico efficace e divertente di allenarsi in gruppo a tempo di musica. All'attività aerobica-bruciagrassi vengono abbinati esercizi di tonificazione per gambe e braccia con l'utilizzo del tappeto acquatico. È consigliata a soggetti allenati.

## TREADMILL TEEN-AGERS

Diverse andature a tempo di musica su un innovativo tappeto acquatico!! Rivolta a ragazzi dai 13 ai 17 anni, il coinvolgimento del gruppo aiuta a far compiere i necessari movimenti per sviluppare in modo armonioso tutto il fisico. Il singolo viene così coinvolto come in una vera compagnia di danza annullando efficacemente la noia a ritmo assolutamente disco.

## ZUMB'ACQUA

È il trend del fitness, l'evoluzione dell'acquagym tra musiche caraibiche e ritmo contagioso. È un allenamento divertente, completo e super energetico alla portata di tutti. Rivolto a ragazze/i dai 14 ai 18 anni.

## ACQUASILVER

La più dolce delle ginnastiche in acqua per gli over 65. Un'occasione per muoversi in compagnia in acqua calda 32°. È consigliata a persone sopra i 65 anni.

**ATTIVITÀ  
PREAGONISTICA  
AGONISTICA E MASTERS**  
(Scuola nuoto federale affiliata  
alla Federazione Italiana Nuoto)



## Modalità per le iscrizioni

La quota di iscrizione implica l'accettazione dei regolamenti dei corsi e dell'impianto esposti all'interno del centro.

All'atto dell'iscrizione è richiesto il saldo, come da regolamento l'importo non verrà in alcun caso rimborsato.

Verrà rilasciata una tessera magnetica per la quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

Iscrizione annuale bambini	€ 15,00
Iscrizione annuale adulti	€ 20,00

È obbligatorio consegnare il certificato medico per attività sportiva non agonistica, in segreteria prima dell'inizio del corso. La mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso (1 anno dal rilascio) fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni.

Le lezioni perse del corso, bambino/ragazzo, autunnale 2016 saranno recuperabili dall'intestatario del tesserino solo ed esclusivamente:

- Con ingressi al nuoto libero entro e non oltre l'8 gennaio 2017 non verranno effettuati rimborsi

La direzione si riserva di fare partire i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

**Per il corso autunnale 2016 al momento dell'iscrizione è richiesto un acconto di € 30,00 e saldo entro 30 settembre 2016**

**LA SEGRETERIA RIMARRÀ CHIUSA  
DAL 5 AL 7 SETTEMBRE COMPRESI**

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI:**

**Piscine S.N.E.F. Via della Libertà, 15 – Erba (CO)**  
Tel. 031.3333556

[www.lambrone.snef.it](http://www.lambrone.snef.it) • e-mail: [info.erba@snef.it](mailto:info.erba@snef.it)

# CORSO AUTUNNALE 2016 GIRINI - BABY BAMBINI RAGAZZI

## NUOTO PRE-AGONISTICO AGONISTICO E PALLANUOTO

**INIZIO CORSI: 14 settembre**  
**TERMINE CORSI: 23 dicembre**



## ISCRIZIONI

**Fino al 7 agosto e dal 29 agosto al 2 settembre 2016**  
Da lunedì a venerdì 9.30-12.30 e 17.00-20.00

**Dall'8 settembre 2016**  
Da lunedì a venerdì 9.30-12.30 e 16.30-20.00

  
SPORT E BENESSERE  
LAMBRONE

  
FIN  
ScuolaNuoto  
FEDERALE

# NUOTA CON NOI

## CORSI GIRINI, BABY 1, BABY 2



### RANA

Il corso si propone di dare il primo ambientamento a questo nuovo mondo, insegnando attraverso il gioco le tappe fondamentali del nuoto in acqua bassa.

#### OBIETTIVI:

- scoperta dell'ambiente piscina e vasca;
- ricevere con tranquillità l'acqua sul viso;
- facilitare la distensione ed il rilassamento in acqua;
- imparare ad immergere tutto il corpo in acqua;
- apprendere il galleggiamento sia prono che supino;
- scivoli proni e supini;
- primo approccio acqua media (h 1,20);
- grezze coordinazioni dorso;
- grezze coordinazioni stile libero.

Età 3/4/5 anni, gruppi formati da un max di 6 allievi.  
I turni sono di 40' dedicati interamente all'attività in acqua.

## CORSI NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

I nostri corsi sono rivolti a bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni, con diversa acquaticità e capacità natatorie, ma che condividono la stessa voglia di divertirsi praticando attività sportiva.

Ci piace pensare che i ragazzi che oggi impareranno divertendosi, saranno gli atleti di domani.



### 1° livello: STELLA

L'ambientamento viene svolto in acqua alta mt. 1,20

#### OBIETTIVI:

- immersione del viso in acqua;
- immersione del corpo in acqua;
- galleggiamento prono e supino in acqua bassa.



### 2° livello: GRANCHIO

Questo livello è riservato a bambini che sanno già galleggiare o immergersi con tranquillità in acqua bassa. Il corso si svolgerà in vasca alta mt. 1,20

#### OBIETTIVI:

- scivoli proni e supini lungo il bordo;
- scoperta del fondo;
- completa indipendenza in acqua;

- tuffo elementare ed entrate in acqua di testa;
- nuotata a dorso completo per 16 mt;
- coordinazioni gambe e braccia a crawl.



### 3° livello: CAVALLUCCIO MARINO

Livello indicato per bambini e ragazzi completamente indipendenti in acqua alta ma non in possesso di una tecnica natatoria corretta.

#### OBIETTIVI:

- impostazione ritmi della respirazione;
- impostazione crawl completo;
- dorso e crawl completo per almeno 25 mt;
- tuffi e virate elementari.

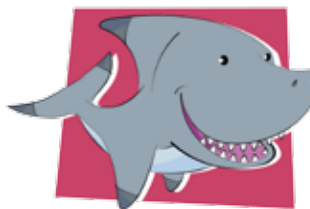


### 4° livello: DELFINO

Nel quarto livello vengono inseriti bambini e ragazzi che hanno già frequentato i corsi di nuoto e che hanno appreso la tecnica delle nuotate a dorso e crawl in maniera corretta.

#### OBIETTIVI:

- perfezionamento della nuotata a dorso e a crawl;
- principi nuotata a rana completa;
- principi nuotata a delfino;
- miglioramento delle nuotate di resistenza.



### 5° livello: SQUALO

Indicato per bambini e ragazzi che hanno acquisito una buona tecnica natatoria a stile libero, dorso, rana e sanno nuotare in continuo almeno per 50 mt.

#### OBIETTIVI:

- perfezionamento tecnica delfino;
- perfezionamento delle tecniche nei vari stili;
- tuffi e virate agonistiche;
- miglioramento delle nuotate in velocità;
- principi sulle tecniche di salvamento.

Età dai 6 ai 14 anni, gruppi formati da 8 ad un max di 10 allievi per istruttore. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

**ATTIVITÀ  
PREAGONISTICA  
AGONISTICA E MASTERS**  
(Scuola nuoto federale affiliata  
alla Federazione Italiana Nuoto)

