

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.

1° livello: PRINCIPIANTI

Aperto alle persone che entrano per la prima volta in acqua e che, comunque, non sanno galleggiare.

OBIETTIVI:

- ambientamento e spostamenti proni e supini con ausili facilitanti il galleggiamento
- immersione del viso e del capo
- spostamenti proni e supini con battuta di gambe senza ausili (per circa 10-15 mt)
- coordinare braccia e gambe a crawl (senza respirazione)

2° livello: GALLEGGIAMENTO

Aperto alle persone che galleggiano senza ausili didattici e senza una specifica tecnica anche in acqua alta.

OBIETTIVI:

- coordinazione arti superiori e inferiori a dorso
- coordinazione della respirazione con movimenti arti superiori e inferiori a stile libero
- nuotata completa a dorso e crawl per almeno mt. 15

3° livello: PERFEZIONAMENTO RESPIRAZIONE

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.

OBIETTIVI:

- perfezionamento della tecnica di nuotata a dorso e a crawl
- impostazione della gambata a rana
- virate e tuffi elementari

4° LIVELLO: IMPOSTAZIONE DELLA RANA

In questo livello vengono inserite tutte le persone che sanno nuotare correttamente almeno due stili, ma devono perfezionare la nuotata a rana.

OBIETTIVI

- impostazione della nuotata a rana
- tecnica della nuotata a dorso e a crawl
- miglioramento della nuotata di resistenza
- perfezionamento delle virate e dei tuffi

5° LIVELLO: PERFEZIONAMENTO 4 STILI

In questo livello vengono inserite tutte le persone che sanno nuotare ed hanno acquisito una certa resistenza, ma devono perfezionare la nuotata a delfino.

OBIETTIVI:

- impostazione della gambata a delfino
- impostazione e perfezionamento della nuotata a delfino
- miglioramento della nuotata in velocità

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 DINAMICA

è il nuovo ed esclusivo programma di fitness acquatico che consente di allenare in modo equilibrato braccia-gambe e addome con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Migliora la tua forza, resistenza e potenza

CIRCUIT 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. E' 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.

DISCO GYM

E' il trend del fitness, l'evoluzione dell'acquagym tra musiche e ritmi contagiosi.

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

TOTALBODY

E' 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.

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. E' consigliata a soggetti allenati.

ACQUAGYM SWEET

La più dolce delle ginnastiche in acqua per gli over 65. Un' occasione per muoversi in compagnia in acqua calda 30°. E' consigliata a persone sopra i 65 anni

PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO A NORMA DI LEGGE

ATTIVITA' PREAGONISTICA AGONISTICA E MASTERS



MODALITÀ PER LE ISCRIZIONI

PRIMA DELL'ISCRIZIONE, A COMPLETAMENTO DELLA PROCEDURA, E' **OBBLIGATORIO** PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO CORSI E DOMANDA D'ISCRIZIONE CHE VERRA' SOTTOSCRITTO DALL'INTERESSATO IN FORMATO DIGITALE PRESSO LA SEGRETERIA

I REGOLAMENTI DEI CORSI E DELL'IMPIANTO SONO ESPOSTI ALL'INTERNO DEL CENTRO. ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE **È RICHIESTO IL SALDO**, CHE VERRÀ STABILITO DALLA DIREZIONE.

L'ISCRIZIONE AI CORSI È PERSONALE E NON CEDIBILE E NON VERRANNO EFFETTUATI RIMBORSI

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

PER GLI ISCRITTI CHE HANNO COMPIUTO 6 ANNI È OBBLIGATORIO CONSEGNARE IN SEGRETERIA IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA (come da legge vigente), 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.

Per l'iscritto ai corsi di nuoto, con il pagamento della quota d'iscrizione e a saldo effettuato, si ha diritto a recuperare le eventuali lezioni perse esclusivamente dall'intestatario del tesserino, con ingressi al nuoto libero entro il 8 GIUGNO 2024

Per l'iscritto ai corsi di acquafitness, con ingressi nuoto libero o ingressi nei corsi *acquafitness open* entro il 8 GIUGNO 2024

LA DIREZIONE SI RISERVA DI FARE PARTIRE I CORSI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI.

SOSPENSIONE CORSI:

FESTIVITÀ PASQUALI 30-31 MARZO E 1 APRILE, 25 APRILE, 1° MAGGIO, 2 GIUGNO

NOTIZIE UTILI

- Per l'utilizzo di docce e phon bisogna munirsi di chiavetta-card (acquistabile in reception)
- L'accesso agli spogliatoi è consentito, con card magnetica, 15 minuti prima dell'inizio della lezione. L'uscita deve essere effettuata entro 30 minuti dalla fine del corso
- **Esclusivamente i bambini di età inferiore ai 9 anni possono essere accompagnati dai genitori negli spogliatoi**
- **È vietato sostare sul bordo vasca durante lo svolgimento delle lezioni**
- È obbligatorio negli spazi comuni e sul piano vasca l'uso delle ciabatte o copriscarpe
- Per permettere a tutti di usufruirne, le cabine a rotazione devono essere lasciate libere da indumenti, in caso contrario questi saranno rimossi
- Gli armadietti degli spogliatoi possono essere utilizzati chiudendoli con lucchetti propri (eventualmente acquistabili presso reception)
- L'impianto è dotato di apposite cassette di sicurezza per gli oggetti di valore. La società non si assume nessuna responsabilità per la sparizione di oggetti di valore o altro
- È vietato consumare cibi e bevande negli spogliatoi



CORSI DI NUOTO e ACQUAFITNESS

Inizio corso: 5 FEBBRAIO 2024

Termine corso: 8 GIUGNO 2024

ISCRIZIONI DAL 27 NOVEMBRE 2023

Per gli iscritti al corso autunnale 2023

ISCRIZIONI DALL'8 GENNAIO 2024 PER I NUOVI ISCRITTI*

all'atto dell'iscrizione e' richiesto il saldo del corso
in orario di segreteria: da lunedì a venerdì 09.30-12.30 e 16.30-20.30

***MODALITÀ ISCRIZIONI:**

LE ISCRIZIONI POSSONO ESSERE EFFETTUATE ESCLUSIVAMENTE
PRESENTANDOSI PRESSO LA NOSTRA SEGRETERIA E NON TELEFONICAMENTE

Per maggiori informazioni:

**Centro S.N.E.F. Lambrone -Via della Libertà, 15 – Erba (CO)
tel. 031.3333556 - cell. 3274829152**

www.lambrone.snef.it ----- e-mail: info.erba@snef.it