

## 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:**

**FESTIVITA' 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**

**\*MODALITA' 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](http://www.lambrone.snef.it) ----- e-mail: [info.erba@snef.it](mailto:info.erba@snef.it)**