

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

Prima dell'inizio del corso è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico dai 6 anni di età per attività sportiva non agonistica (la mancata consegna del certificato o la scadenza dello stesso, 1 anno dal rilascio, fa decadere il diritto d'accesso alle lezioni), l'autocertificazione anti Covid ed attenersi alle nuove norme e alle conseguenti ordinanze Regionali ed ai protocolli di sicurezza nonché alle linee guida emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri che prevedono lo svolgimento del servizio per la sicurezza del personale e degli utenti.

Le lezioni perse non possono essere recuperate, l'importo non verrà in alcun caso rimborsato

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

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

Per maggiori informazioni:

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

Tel. 031.3333556

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

Corso autunnale 2020

Nuoto e acquafitness Agonistica master



Inizio corsi: 07 settembre 2020

Termine corsi: 18 dicembre 2020



ISCRIZIONI NUOVI ISCRITTI

Dal 27 luglio al 07 agosto e dal 24 al 28 agosto

Dal lunedì a venerdì 17.00-20.00

Dal 31 agosto 2020

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:
1° PRINCIPIANTI Aperto alle persone che entrano per la prima volta in acqua e che, comunque, non sanno galleggiare.	<ul style="list-style-type: none">- 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° GALLEGGIAMENTO Aperto alle persone che galleggiano senza ausili didattici e senza una specifica tecnica anche in acqua alta.	<ul style="list-style-type: none">- 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° 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.	<ul style="list-style-type: none">- perfezionamento della tecnica di nuotata a dorso e a crawl;- impostazione della gambata a rana;- virate e tuffi elementari.
4° 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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° 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.	<ul style="list-style-type: none">- impostazione della gambata a delfino;- impostazione e perfezionamento della nuotata a delfino;- miglioramento della nuotata in velocità;

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.

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.

ACQUA GYM SWEET

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.



