

## CORSI DI NUOTO E ACQUAFITNESS

**DAL 12 SETTEMBRE 2022  
AL 28 GENNAIO 2023**

Viale della Libertà, 15 - 22036 ERBA (Co) | Tel. 031-3333556 | [www.lambrone.snef.it](http://www.lambrone.snef.it) | [info.erba@snef.it](mailto:info.erba@snef.it)

### **ISCRIZIONE ANNUALE ADULTI € 20,00**

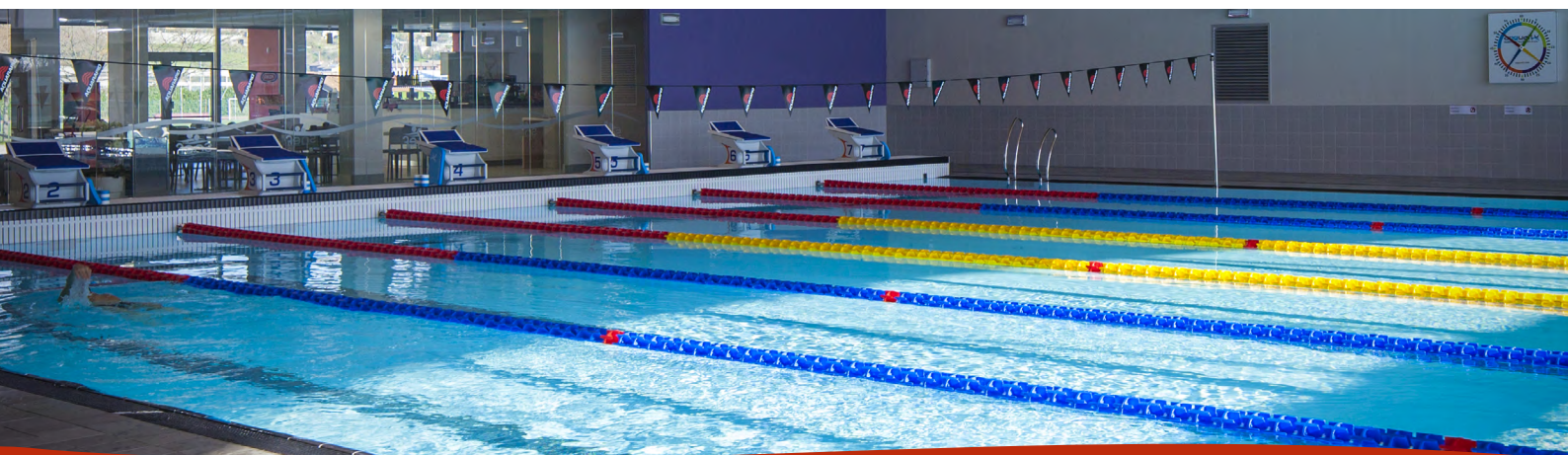
Le iscrizioni possono essere effettuate esclusivamente presentandosi presso la nostra segreteria e non telefonicamente da lunedì al venerdì 9.30 - 12.30 e 16.30 - 20.30

### **ISCRIZIONI DAL 9 MAGGIO AL 1° LUGLIO 2022 PER ISCRITTI CORSO PRIMAVERILE 2022.**

Richiesto il pagamento dell'acconto di € 50,00 saldo entro 24 settembre 2022.

### **ISCRIZIONI PER I NUOVI ISCRITTI DAL 5 SETTEMBRE 2022.**

All'atto dell'iscrizione è richiesto il saldo del corso.



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 del 5 settembre 2022 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.

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 29 gennaio 2023 per l'iscritto ai corsi di acquafitness, con ingressi nuoto libero o ingressi nei corsi acquafitness open entro il 29 gennaio 2023.

**SOSPENSIONE CORSI: MARTEDI' 1 NOVEMBRE - GIOVEDI' 8 DICEMBRE E DAL 23 DICEMBRE AL 7 GENNAIO 2023**

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

## 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.

## CORSI DI ACQUAFITNESS

*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 CROSS

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.

### GYM DEMOLITION

Ginnastica in acqua a tempo di musica con uso di attrezzature specifiche La gym demolition è un'attività brucia-grassi ad alto impasto 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. 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 32°. E' consigliata a persone sopra i 65 anni.

Per frequentare i corsi è obbligatorio il certificato medico a norma di legge. Durata della singola lezione 40'. Attività preagonistica, agonistica e masters.