

GESTANTI (dalla 16^a settimana) - 8 ingressi in 2 mesi

MART/VEN 10.15

ACQUATICITA'

SAB 10.00 10.30 11.00

NUOTO PAPERINI (3 anni) - 35' in Acqua

LUN/GIOV 16.30 - 17.15

MAR/VEN 16.30 - 17.15

MER/SAB 16.30

SAB 15.45

NUOTO BAMBINI (dai 4 anni) - cicli di 8 lezioni da 45'

LUN/GIO 16.30 17.15 18.00

MAR/VEN 16.30 17.15 18.00

MER/SAB 16.30 17.15

ACQUABILITY

Cicli di 8 lezioni - Formula Open 10 ingressi - validità 2 mesi

LUN/GIO 08.00 08.45 09.30

19.30 20.15

MER/SAB 08.00 08.45

NUOTO LIBERO/ABBONATI

da LUN a SAB dalle 08.00 alle 14.00

MAR/VEN dalle 19.00 alle 21.00

MER dalle 15.00 alle 21.00

SAB dalle 15.00 alle 19.00

ACQUAFITNESS

Cicli di 8 lezioni - Formula Open 10 ingressi - validità 2 mesi

LUN/GIO 08.45 Soft

09.30 Gym

10.15 Circuit

13.00 Circuit

18.45 Acquaerobica

19.30 Acqualta

20.15 Circuit

MAR/VEN 08.30 Gym

09.15 Gym

10.00 Gym

18.45 Acquaerobica

19.30 Circuit

MER 19.00 Acqua Alta

SAB 12.00 Acqua Alta

ATTIVITA' SPORTIVA RAGAZZI

ACQUASPORT Junior

LUN/GIO 16.15

SYNCRÒ

MAR/VEN 16.15 17.45

MER 17.15

NUOTO ADULTI (dai 16 anni)

LUN/GIO 08.30 09.15

18.45 19.30 20.15

MAR/VEN 08.00 08.45 09.30

18.45 19.30 20.15

ATTIVITA' SPORTIVA ADULTI

LUN/GIO 12.45 NATAtaining

MER 19.30 NATAsport

ACQUAGOL

MAR 20.15



Settembre 2024

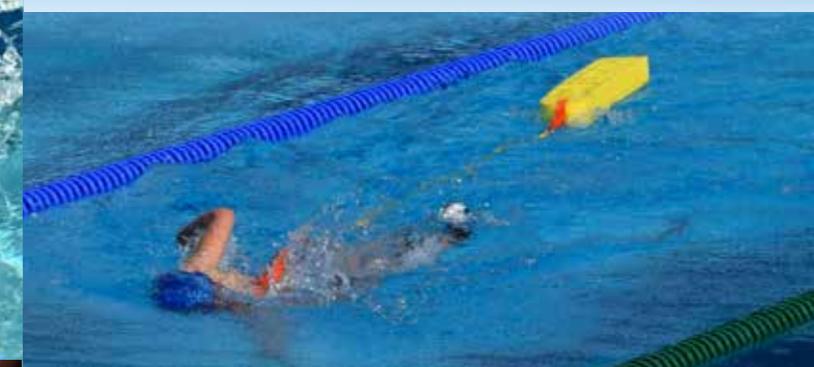


created by GAP communication.it



NATATORIUM TREVISO

Stagione 2024-25



Piscine comunali di Selvana

www.natatorium.it



Acqua
Benessere



MAMME E FAMIGLIE

Parlare di acqua e parlare di vita è un tutt'uno. L'acqua vive ed è fonte di vita, ci accoglie dal concepimento ed è pronta ad accompagnarci e coccolarci per tutta la nostra esistenza. Ed è proprio attraverso l'acqua che proponiamo una serie di percorsi mirati alle future e neo mamme per affrontare al meglio la gravidanza prima, il parto ed il puerperio poi, nel modo più autonomo, consapevole e sereno possibile.

GESTANTI

A partire dalla 16^a settimana di gestazione, attività specifica con esercitazioni acquatiche rivolte principalmente al raggiungimento di una maggior consapevolezza e controllo dell'atto respiratorio, al miglioramento del tono muscolare e dell'elasticità articolare. Durante il corso sono previsti incontri a tema con personale qualificato (ostetrica, pediatra, psicologo, etc.)

ADULTI

Un'ottima idea per cominciare o concludere una giornata con una nuotata. L'acqua scioglie nervosismo e tensione, tonifica i muscoli e rilassa allo stesso tempo. La pratica regolare ne garantisce tutti gli straordinari benefici. Rappresenta sempre un piacevole appuntamento per mantenersi in salute sia per i principianti che per i nuotatori esperti. Il nuoto a differenza di tanti altri sport risulta facilmente accessibile anche alle persone in sovrappeso perché consente loro di bruciare calorie e di muoversi con una scioltezza impensabile fuori dall'acqua.

OVER

In vasca per il cuore e la pressione. Gli effetti terapeutici dell'acqua e del nuoto sulle persone anziane sono molteplici e i risultati efficaci e soddisfacenti; migliora l'efficienza del sistema cardio respiratorio ed in pochi minuti dall'ingresso in acqua riduce anche la pressione arteriosa. La temperatura dell'acqua e la posizione supina o prona di galleggiamento favoriscono la circolazione del sangue grazie alla vasodilatazione periferica. In virtù poi della spinta di galleggiamento che diminuisce il carico sulle articolazioni, l'acqua rende possibili anche ampi movimenti delle estremità, particolarmente benefici per arginare e contrastare gli effetti dell'artrosi.

ACQUATICITÀ NEONATALE 3-36 MESI

L'attività in acqua bambino-genitore fornisce una serie di stimolazioni sensoriali e motorie che influiscono sullo sviluppo intellettuale, cognitivo, linguistico, sociale e favorisce un ambientamento precoce all'acqua per i più piccoli. Per ogni bambino è consentita la presenza in acqua e a bordo vasca di un genitore, indifferentemente mamma o papà.

ACQUATICITÀ 36 -48 MESI

Un dolce approccio alla scuola nuoto attraverso il graduale sviluppo di una sempre maggiore autonomia che permette al bambino di sentirsi a proprio agio nell'acqua, stimolando ed accrescendo la motricità e la percezione acquatica, propedeutiche al migliore apprendimento delle tecniche natatorie.

PAPERINI A PARTIRE DAI 3 ANNI

Per i più piccoli, l'ambientamento in acqua è un momento necessario ed importante che precede l'apprendimento del nuoto. Per imparare bisogna aver piena confidenza con l'acqua, sentirsi bene e non avere paura. L'attività è svolta in gruppo con l'obiettivo di apprendere i primi elementi del nuoto per poi accedere con maggiore preparazione ai successivi corsi di nuoto.

BAMBINI E RAGAZZI

Le attività sono organizzate in gruppi secondo l'età e l'abilità di ciascun allievo per accrescere e migliorare l'apprendimento del nuoto, inserendo gradualmente gli elementi tecnici della nuotata. Muoversi in acqua richiede l'utilizzo di tutti i muscoli in maniera progressiva e simmetrica, in particolare quelli delle spalle e dorsali, inoltre il nuoto migliora la resistenza, la coordinazione e le capacità dell'apparato cardio-respiratorio.

ACQUASPORT JUNIOR

Per i giovani nuotatori una possibilità in più per arricchire il proprio patrimonio motorio, in modo piacevole e dinamico, inserendo la propedeutica del Nuoto per Salvamento con la possibilità di acquisire il brevetto federale di "Abilità al nuoto per Salvamento" che consente di accedere in modo agevolato al corso per Assistente Bagnanti.

NUOTO SINCRONIZZATO

Un'ulteriore opportunità per le giovani allieve che abbiano acquisito le basi natatorie e vogliano cimentarsi con un'attività fisica completa ed appagante.

ACQUAFITNESS

Diverse opportunità di movimento in acqua, sfruttandone tutti i benefici, senza la necessità di saper nuotare:

Acquagym Soft

La ginnastica in acqua adatta a tutte le età dove la musica viene utilizzata come sottofondo.

Acqua Gym

Le ginnastiche che ti insegnano a tempo di musica tutti gli esercizi per i distretti muscolari. Lezioni dinamiche e divertenti finalizzate alla tonificazione e al lavoro aerobico.

Acqua Alta

Attività svolta con l'acqua all'altezza delle spalle offrendo esercizi che prevedono movimenti di resistenza avanzata per braccia, gambe e core. Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione.

Acqua Circuit

Lezioni intense con grandi attrezzi associate ad attività a corpo libero a ritmo di musica. Potenziamiento muscolare, esercizi cardiorespiratori per un efficace lavoro di modellamento del corpo senza gravare sulle articolazioni e stimolando l'apparato cardiocircolatorio.

Acquaerobica

Attività che permette di allenare cuore e polmoni grazie ad un lavoro continuo ritmato dalla musica. Lezioni intense.

ACQUABILITY

Indicata per le persone che vogliono avvicinarsi all'acqua in maniera semplice e naturale, migliorando la postura e l'equilibrio mente-corpo. Particolarmente indicata per il recupero post traumatico, per coloro che hanno problemi muscolari, rigidità dei movimenti, per chi ha paura dell'acqua e non sa nuotare, sfruttandone comunque tutti i benefici effetti. Un valido strumento da associare al trattamento riabilitativo intrapreso in palestra o negli studi fisioterapici.

LE ATTIVITÀ NATATORIE, SICUREZZA E AUTONOMIA

Caro Utente,

a partire dai 6 anni per tutte le attività è necessario il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica od agonistica (atleti tesserati).

Regolamento e informazioni generali disponibili nel sito www.natatorium.it

Piccole regole per un grande divertimento.

Buona stagione sportiva, lo staff Natatorium.

