

**GESTANTI** (dalla 16<sup>a</sup> settimana) - 8 ingressi in 2 mesi

MART/VEN 10.15

**ACQUATICITA'**

SAB 10.30 11.00 11.30

**NUOTO PAPERINI** (3 anni) - 35' in Acqua

LUN/GIOV 16.30 - 17.15

MAR/VEN 16.30 - 17.15

MER/SAB 15.45 - 16.30

**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

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/ MER 12.45 NATAtaining

MER 19.30 NATAsport

**ACQUAGOL**

VEN 20.15



Settembre 2023

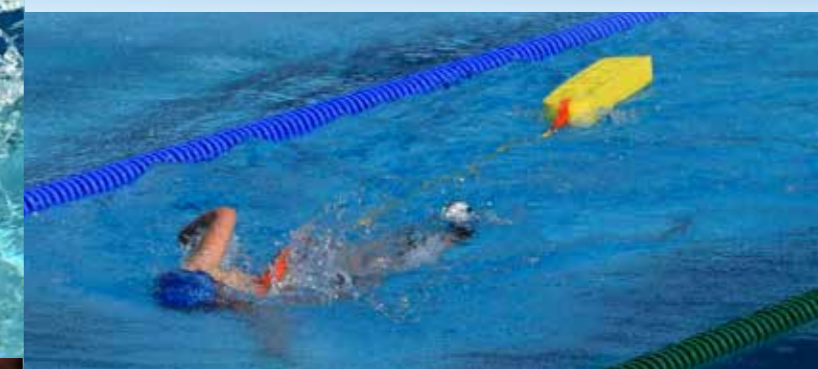


created by GAP communication.it



# NATATORIUM TREVISO

## Stagione 2023-24



## Piscine comunali di Selvana

[www.natatorium.it](http://www.natatorium.it)



Acqua  
Benessere



## LE ATTIVITA' NATATORIE, SICUREZZA E AUTONOMIA

**Caro Utente**, nel ringraziarti per averci rinnovato la tua fiducia, e augurandoti un meraviglioso ritorno in acqua, volevamo segnalarti alcune novità introdotte in questa stagione sportiva, per garantire un servizio adeguato alle nuove linee guida, in questo periodo delicato e difficile per tutti noi.

Abbiamo installato all'ingresso dell'impianto un dispositivo per la misurazione della temperatura corporea e di registrazione delle entrate, per rendere sicuro l'accesso alla struttura.

Per la registrazione dell'anagrafica e la sottoscrizione della dichiarazione Covid-19 è necessaria la tessera sanitaria azzurra, successivamente è sufficiente il badge personale Natatorium.

L'ingresso agli spogliatoi sarà possibile 10 MINUTI prima dell'inizio del corso e le varie attività hanno avuto una diversificazione degli orari, questo per evitare assembramenti all'interno degli spogliatoi.

Ti chiediamo quindi di NON arrivare con troppo anticipo presso la struttura. Controlla e chiedi in segreteria l'orario del tuo corso, potrebbe aver subito qualche piccola variazione

All'interno degli spogliatoi sarà sempre presente

il nostro personale per regolare gli accessi e per effettuare un'adeguata igienizzazione dell'ambiente.

Durante l'intera permanenza in piscina, mantieni un'adeguata distanza di sicurezza tra te e gli altri e, quando non sei in acqua o sotto la doccia, usa sempre la mascherina.

In questo periodo le tribune rimarranno chiuse al pubblico. Piccole regole per un grande divertimento.

Per ogni aggiornamento sulle disposizioni ed iniziative, oltre al Sito e pagina Facebook è attivo il canale Telegram a cui si può accedere attraverso il seguente link:

<https://t.me/joinchat/AAAAAEvs9W6jqHsDstSwww>

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](http://www.natatorium.it)

Piccole regole per un grande divertimento.

**Buona stagione sportiva, lo staff Natatorium.**



### 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<sup>a</sup> 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.)

### 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 l'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

### 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.

### ADULTI

Un'ottima idea per cominciare o concludere una giornata con una nuotata. L'acqua scioglie il nervosismo e la 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.

### 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.

### 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. Nuoversi 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 Assistenti 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 Treadmill

Attività svolta con un tapis roulant in versione acquatica che permette di allenare, rassodare e tonificare gambe, glutei e addome. Il tutto a ritmo di musica.

#### Acqua Circuit

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

#### Acquaerobica

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