



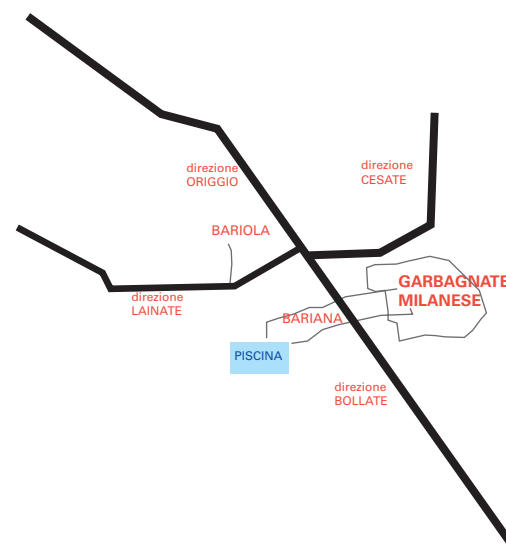
Piscina Comunale di Garbagnate Milanese

Nuoto Libero

Lunedì:	12.00-14.00
Martedì:	12.00-14.00 21.00-22.30
Mercoledì:	12.00-14.00 20.30-22.30
Venerdì:	12.00-14.00 21.00-22.30
Sabato:	19.00-21.00
Domenica:	10.00-12.30 15.30-18.00



Garbagnate Nuoto SSD a.r.l.
Via Montenero, 15
Garbagnate Milanese
Tel. 02-9956474
www.garbagnatenuoto.com
info@garbagnatenuoto.com



C.O.N.I. F.I.N.



Garbagnate Nuoto

La Garbagnate Nuoto si occupa della formazione dei giovani atleti attraverso un'attività adeguata all'età e alle condizioni psico-fisiche dei partecipanti



Corsi di Nuoto

Prescolari

Attività motoria "di base", mirata allo sviluppo-motorio.

Gli aspetti di carattere relazionale-sociale e psicologico, unitamente a quelli di carattere più prettamente bio-fisiologico, contribuiscono alla strutturazione e al consolidamento di alcuni tratti della personalità, attraverso il gioco e attraverso la soluzione di "situazioni problema" (problem solving).

Gli obiettivi specifici sono relativi ad un ampliamento del bagaglio esperienziale motorio e all'affinamento delle capacità coordinate e sensopercettive.

Durata 60' di cui 25' di attività motoria a secco (elementi di ginnastica educativa e psicomotoria) e 30' di attività in acqua (obiettivo: acquaticità).

Ragazzi

Durata 60' di cui 25' di ginnastica educativa e prenataloria a secco (mirata allo sviluppo di capacità coordinative, condizionali e alla creazione e consolidamento degli schemi motori, predisponenti agli apprendimenti specifici). 30' di attività didattica in acqua, condotta attraverso l'esecuzione di esercitazioni coinvolgenti e sempre adeguate al livello tecnico.

Adulti

In un clima piacevole e motivante gli obiettivi da raggiungere sono: recupero/mantenimento dello stato di forma fisico; acquisizione di una condizione di benessere generale; recupero delle condizioni fisiologiche, articolari/coordinative.

Durata 60' di cui 25' di ginnastica prenataloria a secco e 30' di attività didattica in acqua.

Corso Speciale, per ragazzi e adulti

È un'attività che, rivolta a chi è in possesso di abilità motorie acquatiche minimali e previa selezione, offre stimoli fisiologici più impegnativi ed ha come obiettivo l'affinamento tecnico degli stili e un migliore rendimento

Ha la durata 60' e si svolge interamente in acqua.

Attività Specifiche

Gestanti

Incontri teorici di informazione e sensibilizzazione circa le "nuove, particolari condizioni" fisiologiche e motorie, riguardo la gravidanza, il travaglio e il parto. L'attività è finalizzata al benessere offerto dall'ambiente acquatico, dalla riduzione del peso corporeo, dall'aumento dell'attrito dato dall'acqua e quindi dalla riduzione dell'inerzia (scongiorando problemi muscolari e osteoarticolari). L'attività, condotta da un Istruttore specializzato F.I.N. per questa particolare attività, coadiuvato da un'ostetrica, verrà proposta sia in vasca piccola che in vasca grande.

Genitori & Bambino

Attività riservata ai bambini da 1 a 3 anni accompagnati da un genitore. Finalità dell'attività è avvicinare il bambino all'acqua sin dai primi mesi di età, stimolando la confidenza con il nuovo ambiente, sempre adeguatamente riscaldato.

Durata 30'.

Terza età

Attraverso elementi di ginnastica in acqua e del nuoto con un approccio "soft" vengono ricercati gli obiettivi principali: benessere psicofisico peculiare dell'esercizio in acqua, dinamiche sociali e relazionali indotte dall'attività stessa.

Durata 45' (vasca piccola e grande)

Lezioni private

- Bambini, Ragazzi, Adulti.
- Attività motoria riabilitativa post-trauma o post-intervento tenuta da diplomati ISEF o Laureati in Scienze Motorie o con eventuale supervisione di Fisioterapisti.
- Attività motoria per soggetti diversamente abili.

Fitness

Il Fitness "a secco" e in acqua ha come obiettivo il benessere fisico, il mantenimento ed il miglioramento della condizione fisiologica su base musicale, l'entusiasmo attraverso un'attività sociale e cooperativa.

GYM (durata 45').

La tradizionale attività di tonificazione muscolare generale svolta con o senza l'ausilio di attrezzi in acqua alta.

AQUABIKE (durata 45').

Attività aerobica di tonificazione generale svolta su biciclette posizionate in acqua alta. L'impegno preponderante degli arti inferiori, grazie alla guida fantasiosa dei nostri istruttori, non esclude l'intervento della muscolatura del busto e degli arti superiori.

WCT (Water Circuit Training) (durata 45').

Attività aerobica svolta in acqua bassa attraverso l'esecuzione di esercizi in circuito con e senza l'utilizzo di attrezzi specifici.

