

## REGOLAMENTI

Tutti i frequentatori della piscina sono tenuti a leggere e rispettare i regolamenti Impianto, Corsi e Covid-19. I regolamenti sono affissi in reception o sulla pagina web della piscina sul sito: <http://www.azzurrapiscine.it>

# PERCORSO NASCITA

## STAGIONE INVERNALE 2021/2022



# AZZURRA

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

**Piscina di Ponte S.Giovanni**

Via G.Lunghi 24, Ponte San Giovanni (PG)

[pontesg@azzurrapiscine.it](mailto:pontesg@azzurrapiscine.it)

075/5996936

## ACQUA BABY

Acquaticità neonatale per favorire lo sviluppo di importanti aspetti della personalità del bambino, ma anche occasione per sensibilizzare i genitori al delicato e appassionante tema dell'infanzia. Un'esperienza natatoria ludico-educativa, sia per i genitori che per i bambini, dalla quale risultano arricchiti entrambi. Da 0 a 3 anni.

Quota di iscrizione annuale	10,00 €		
Giorni di lezione	SABATO : 10.00 - 10.30 / 10.30 - 11.00		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	15,00 €	50,00 €	80,00 €

## NEONATALE TAO

Corso di acqua motricità neonatale con metodologia AcquaTau tenuto dalla dott.ssa Colantonio Arianna. Durante il corso i neonati potranno entrare in acqua già a pochi giorni dal parto e sopra ogni cosa. Il corso è studiato anche per neonati con deficit neurologici, cerebrolesi e con problemi di autismo. Il corso strutturato su basi mediche comprende una serie di esercizi che vanno a migliorare e potenziare :

- il sistema neurologico e il livello di attenzione
- l'apparato muscolo-scheletrico
- il ritmo sonno-veglia
- il sistema cardio-vascolare
- l'apparato polmonare

Validità mensile, utilizzabile anche a Bastia Umbra.

Quota di iscrizione annuale	10,00 €		
Giorni di lezione	Lunedì e Giovedì 18.30 - 19.15		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	15,00 €	65,00 €	100,00 €

Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati FIN, insegnanti di Educazione Fisica, diplomati ISEF, in possesso di specializzazioni rilasciate dalla Federazione Italiana Nuoto.

## GESTANTI TAO

Corso teorico-pratico di preparazione al parto tenuto in acqua dalla dott.ssa Colantonio Arianna (Ostetrica). Il corso prevede una serie di esercizi mirati ad aumentare la resistenza fisica e la consapevolezza corporea. Particolare rilevanza è data a tutto un lavoro sulla respirazione e sul perineo. Lo scopo del corso è quello di fornire degli strumenti che consentano alla donna-coppia di essere i protagonisti assoluti dell'evento parto. Validità mensile, utilizzabile anche a Ponte S.Giovanni.

Quota di iscrizione annuale	10,00 €		
Giorni di lezione	Martedì 18.30 - 19.15		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	15,00 €	50,00 €	80,0 €

**SCOPRI LE NOSTRE ATTIVITA' E I CORSI A PARTIRE DA I 3 ANNI FINO AGLI OVER 60, PER IMPARARE A NUOTARE, TENERSI IN FORMA E MIGLIORARE LE CONDIZIONI FISICHE, CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI IN RECEPTION.**

## CUCCIOLI IN ACQUA

Acquaticità elementare per il raggiungimento di una piena confidenza con l'acqua e per potere, al momento giusto, imparare a nuotare bene e con facilità. Superamento della paura e raggiungimento del benessere in acqua da ottenere attraverso il gioco e l'apprendimento delle tecniche respiratorie. Non è previsto l'inserimento di elementi tecnici del nuoto. Fino a 3 anni di età. Brochure arancione

## SCUOLA NUOTO BAMBINI

Corsi di nuoto a livello elementare, intermedio e di perfezionamento. Si riduce progressivamente lo spazio dedicato al gioco a favore dell'insegnamento dei fondamentali tecnici propri di ogni nuotata. Indicato per la crescita, lo sviluppo psicomotorio del bambino e l'acquisizione di abilità e conoscenze relative all'ambiente acquatico. Età da 3 a 14 anni. Brochure arancione

## AQUAFITNESS

Tanti corsi diversi a corpo libero e con attrezzi per tonificare, rassodare, migliorare l'attività cardio circolatoria e tanto altro. Scopri tutte le nostre attività di aquafitness nella brochure rossa.