

## 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 2022-23



# 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 - 393.9080138

## 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	11,00 €		
Giorni di lezione	MERCOLEDÌ 18.15 - 18.45 SABATO 9.30 - 10.00 x 0-18 mesi 10.00 - 10.30 x 18-36 mesi		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	17,00 €	55,00 €	88,00 €

## NUOTO PER GESTANTI

L'acqua rappresenta per le future mamme un elemento di benessere psicofisico che viene trasmesso in modo naturale anche al bambino che vive all'interno del grembo materno. Gli esercizi praticati in piscina hanno la funzione di mantenimento del tono muscolare, miglioramento della consapevolezza corporea e di attenuazione di alcuni dolori tipici della gravidanza.

Durante le attività in acqua si svolgono lavori mirati e specifici di controllo respiratorio al fine di ottenere un rilassamento corporeo che porterà benefici durante tutta la gravidanza e preparerà la gestante al parto. I corsi sono tenuti da istruttrici professioniste con brevetto da istruttore ni Nuoto FIN 1° e 2° livello con specializzazione in Metodo Gilletto per l'insegnamento dell'acquaticità per gestanti e neonatale.

Quota di iscrizione annuale	11,00 €		
Giorni e orari di lezione	MARTEDÌ 15.00 - 15.45 VENERDÌ 15.00 - 15.45		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	17,00 €	55,00 €	88,00 €

**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.

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