

## 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 Umbertide**

Via Morandi, Umbertide (PG)  
[umbertide@azzurrapiscine.it](mailto:umbertide@azzurrapiscine.it)  
075/9412479

## NUOTO PER GESTANTI

Attività motoria in acqua studiata per il benessere psico-fisico delle future mamme. La gravidanza rappresenta infatti un periodo di intensi cambiamenti e di trasformazione personale. Fare ginnastica in acqua è quindi un'esperienza che aiuta, se fatta in particolari condizioni, a percepire in modo migliore se stesse e nello stesso tempo può offrire uno stile di vita nuovo contrassegnato da un sicuro benessere materno e fetale.

L'inizio dell'attività acquatica può avvenire in qualsiasi periodo della gravidanza, con il benessere del ginecologo, e può essere praticata fino alla fine della gestazione. Non sono richieste abilità particolari e non è indispensabile saper nuotare poiché tutti gli esercizi possono essere eseguiti in acqua non profonda e, buona parte di essi, tenendosi al bordo, oppure utilizzando appositi tubi galleggianti.

Quota di iscrizione annuale	11,00 €		
Giorni e orari di lezione	Chiedere in reception		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	17,00 €	55,00 €	88,00 €

## 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	Chiedere in reception		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	17,00 €	55,00 €	88,00 €

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

**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

## SCUOLA NUOTO ADULTI

Corsi di nuoto a partire dal livello elementare, intermedio e di perfezionamento per adulti a partire da 15 anni senza limiti di età. Il corso è indicato per chi deve imparare a nuotare, per chi vuole perfezionarsi o tenersi in forma. Brochure blu

## PERSONAL SWIM

Lezioni di Scuola Nuoto private, dedicate a tutti coloro che desiderano un istruttore a loro completa disposizione. Brochure blu

## 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.