

REGOLAMENTI

Tutti i frequentatori della piscina sono tenuti a leggere e rispettare i regolamenti Impianto e Corsi.

I regolamenti sono affissi in reception o sulla pagina web della piscina sul sito: <http://www.azzurrapiscine.it>

PERCORSO NASCITA

STAGIONE INVERNALE 2023-24



AZZURRA

www.azzurrapiscine.it

Piscina di Foligno

Loc. San Pietro, Foligno (PG)

foligno@azzurrapiscine.it

0742/22966

PSICOMOTRICITÀ FUNZIONALE NEONATALE® IN ACQUA

Il corso svolto e supervisionato dalla Dott.ssa Mara Nuzzolo unisce in un'unica soluzione i benefici della chinesioterapia, della psicomotricità funzionale® neonatale e del metodo Giletto® 0-3 con l'obiettivo di creare un percorso di esperienze che, seppur proposte in gruppo, sono adattate alle necessità e abilità del singolo bambino.

L'acqua svolge un ruolo importante nel processo di crescita:

- Permette un rinforzo muscolare senza l'uso di sovraccarichi e pesi e migliora la coordinazione, l'equilibrio, le percezioni corporee, attenua rigidità e tensioni muscolari
- Ha effetti preventivi su ritardi e alterazioni posturo-motorie
- Il dispendio energetico che ne deriva stimola l'appetito e migliora il sonno notturno.
- Il calore dell'acqua rilassa la muscolatura e permette un movimento più fluido
- Le esperienze psicomotorie agevolano i meccanismi di sviluppo del cervello dei neonati, sollecitandoli costantemente a cercare risposte sempre nuove agli stimoli proposti e migliorando, così, le loro capacità intellettive, affettive, linguistiche, sociali e motorie
- E' una delle prime occasioni per socializzare con altri bambini in compagnia del proprio genitore
- Il metodo Giletto® , attraverso un procedimento scientifico, è capace di rendere i neonati autonomi prevenendo l'annegamento e consentire un inserimento tranquillo nella scuola nuoto

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è aperto a tutti i bambini da 3 mesi a 3 anni accompagnati da un genitore partecipante all'attività. È particolarmente indicato in caso di ritardi psico-motori, asimmetrie posturali, deficit muscolari e altre possibili ed eventuali alterazioni dello sviluppo. Sicuramente utile nei casi di fratture agli arti inferiori.

Quota di iscrizione annuale	11,00 €		
Giorni di lezione	Lunedì 11.00 (3-18 mesi) - 11.30 (18 mesi - 3 anni) Mercoledì 18.00 (3-18 mesi) - 18.30 (18 mesi - 3 anni)		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	18,00 €	60,00 €	96,00 €

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 di lezione	Chiedere in segreteria		
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.