



TI PIACE NUOTARE?

TI PIACE GIOCARE CON I BAMBINI?

VUOI VIVERE LA PISCINA IN MODO ATTIVO?

VUOI LAVORARE IN UN AMBIENTE GIOVANE?

CORSO ISTRUTTORI DI NUOTO 1°

LIVELLO

TI ASPETTIAMO...ISCRIVITI SUBITO!!!

**RILASCIO DI BREVEVETTO RICONOSCIUTO SU TUTTO IL
TERRITORIO NAZIONALE**

TI ASPETTIAMO...ISCRIVITI SUBITO!!!

PROVA PRATICA DI AMMISSIONE AL CORSO

Requisiti richiesti:
buona acquaticità, padronanza degli stili dorso, stile libero, rana, tuffi, apnea.

LEZIONI TEORICHE E PRATICHE

AMBIENTAMENTO
STILE DORSO
STILE CRAWL
STILE RANA
STILE DELFINO
PARTENZE E VIRATE
ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE
FANTANUOTO, ambientamento
metodologia d'insegnamento ai più piccoli
IMPIANTO NATATORIO
organizzazione logistica tipo di un impianto natatorio
cenni di funzionamento dell'impianto
STRUTTURA DI UN CENTRO NUOTO
mansioni dell'istruttore
regolamento comportamentale
responsabilità dell'istruttore
CONSIDERAZIONI MEDICO-FUNZIONALI SULLA
DISCIPLINA NATATORIA
NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO
ATTIVITÀ CON SOGGETTI DIVERSAMENTE ABILI
Le lezioni teoriche e pratiche verranno svolte in orari
principalmente serali.
TIROCINIO
Prima della discussione finale, gli aspiranti istruttori
dovranno svolgere 40 ore di tirocinio.

ADESIONE E COSTI

Gli aspiranti corsisti possono lasciare il proprio nominativo presso le segreterie CSI all'interno dei vari impianti natatori (TANARI, STERLINO, STADIO).
La quota di partecipazione al corso è di 230,00 € (comprensivi di tesseramento).

Per informazioni:

Tanari: 051/6238811 – Stadio: 051/6152650
(dal lunedì al venerdì dalle 16:00 alle 20:00)
Federico 333/7384701
manifestazioni.csi@libero.it

IL CORSO INIZIERÁ

Mercoledì 23 marzo 2011

**PROVA PRATICA DI AMMISSIONE
ALLE ORE 19:30
PRESSO LA PISCINA STADIO**

**IL CSI É RICONOSCIUTO ED ACCREDITATO A
SVOLGERE ATTIVITÀ DI FORMAZIONE DAL
MINISTERO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE**

**VALIDO COME
CREDITO FORMATIVO**





I 20 ANNI DI NC AZZURRA'91 CSI

Protagonisti della stagione numero 20 della società di nuoto NC Azzurra'91 CSI sono stati loro, i tanti bambini e giovani che sono il presente e il futuro di una delle realtà della più importanti del nuoto italiano.

Sono loro che hanno animato con applausi ma pure con una particolare attenzione, le parole dei presenti nel salone di Villa Pallavicini, incapace di poter contenere i tanti ragazzi con i loro genitori, per un momento che da anni unisce i piccoli ma pure chi ha fatto diventare Azzurra nelle ultime stagioni una realtà che può contare su **1 partecipazione alle Olimpiadi, 7 partecipazioni ai Campionati Mondiali, 15 partecipazioni ai Campionati Europei, 3 ai Giochi del Mediterraneo, 2 alle Universiadi, mentre a livello nazionale ha collezionato qualcosa come 22 Medaglie d'Oro, 24 Medaglie d'Argento e 18 di Bronzo ai Campionati Italiani Assoluti.**

Una bacheca di tutto rispetto, inimmaginabile 20 anni fa quando l'attuale presidente, Carlo Casadio era atleta e la società nacque con una scommessa: "proporre al panorama bolognese una società in grado di far coesistere ambizioni sportive di altissimo livello con l'attenzione alla gestione delle diverse tipologie di attività necessariamente presenti in una squadra di nuoto agonistico". Ora i ragazzi dell'agonistica sono circa 80, seguiti da tecnici di grande livello come Fabrizio Bastelli, Riccardo Lanozzi, Saba Rabbi e Alice Stanghellini e coordinati da un manager apprezzato ovunque come Giovanni Toma.

Alla festa hanno preso parte anche il presidente del CONI di Bologna Renato Rizzoli che ha voluto sottolineare come "è merito anche di Azzurra se la città di Bologna è divenuta un bacino fondamentale per i grandi successi del nuoto italiano nel mondo", mentre per Andrea De David, presidente del CSI di Bologna, ente di promozione dal quale nasce e con il quale è profondamente legata la società, ha messo in rilievo l'aspetto familiare della società, nella quale "i campioni sono i primi compagni di viaggio dei più piccoli".

Doveroso ricordare come l'atleta che ha permesso il grande salto di qualità alla società è stato Mirco Di Tora, da cinque anni in Azzurra e leader non solo delle classifiche nazionali del dorso (4° con la staffetta mista agli Europei in vasta corta, ma pure nell'ultima stagione 4 ori, 3 argenti, 2 bronzi ai Campionati Italiani Assoluti nelle specialità 50-100-200 Dorso), ma pure di una squadra che può comunque vantare altri campioni nazionali come Paolo Facchinelli (2 ori e 1 argento agli Assoluti nei 50 farfalla), Arianna Barbieri (1 oro, 3 argenti e 2 bronzi agli Assoluti nei 50-100 e 200 dorso) e Denny Ferroni (oro agli assoluti nei 200 farfalla). Insieme a loro giovani che si stanno mettendo in luce come Livia Travaglini, Margherita Bonetti, Martina Cordella, Luca Cristani, Andrea Contarelli, Giorgia Cappelletti. C'è poi chi giovane non lo è più (ovviamente sportivamente parlando, perché ha solo 30 anni), il capitano di Azzurra Davide Cassol, comunque 5° agli assoluti di Roma nei 100 rana e chi, nella passata stagione, ha dato l'addio alle vasche dopo 23 anni di nuoto come Cesare Pizzirani, ma che sarà a fianco dei compagni nella Coppa Brema. Infine il benvenuto ai nuovi ragazzi che da quest'anno si sono uniti alla squadra: Alessio Gozzoli, Arianna Cordella, Valentina Marchesini ed Elia Cassetta

Nuoto: uno sport che fa bene davvero

Cosa c'è di più piacevole e rigenerante di una bella nuotata in mare? Eppure, che sia tra le onde, oppure in piscina, nuotare non è poi così facile e naturale come sembra. "Infatti bisogna assumere una posizione orizzontale, insolita rispetto agli altri sport. E quel che è più complicato è passare da una respirazione spontanea a una forzata che, per di più, va adattata al ritmo delle bracciate".

Ma imparare non è difficile e con poche lezioni tutto diventa automatico. "Se si è in grado di stare appena a galla, la prima regola è seguire un corso per apprendere bene le tecniche di base e acquisire sicurezza e confidenza con l'acqua. Fino a "sentirla" scorrere sulla propria pelle, come un'amica". All'inizio, per sincronizzare i movimenti, è utile appoggiare le braccia sulla tavoletta. Questo permette di concentrarsi sulle gambe e coordinare anche la respirazione.

Si dice che il nuoto sia lo sport più completo. "Ed è vero, perché coinvolge tutta la muscolatura e la tonifica in modo armonioso. Muoversi in un elemento come l'acqua, otto volte più denso dell'aria, fa sì che i muscoli acquistino potenza e allo stesso tempo si allungino. Ma non solo. Nuotare rafforza le difese immunitarie, perché aumenta la produzione di linfociti T, nemici di virus e infezioni. E così si evitano raffreddori e sinusiti".

Ogni stile, poi, agisce in modo diverso sulle varie parti del corpo. "Con il libero (o crawl), che richiede un movimento continuo, si tonificano soprattutto glutei, addominali, spalle. Il dorso è perfetto per rinforzare la schiena e allungare i muscoli flessori dei fianchi. La rana fa lavorare soprattutto il torace e l'interno cosce. Delfino e farfalla, i più difficili, richiedono una grande forza e flessibilità e sviluppano soprattutto la parte superiore del corpo". Risultato? La postura si equilibra e i movimenti diventano più agili, anche fuori dall'acqua.

"Il nuoto, dunque, scioglie tutte le articolazioni ed è l'ideale in caso di lumbalgie e altri problemi alla schiena perché la colonna vertebrale viene alleggerita dal peso del corpo. Quindi, il nuoto è lo sport ideale anche per chi ha chili di troppo o soffre di artrosi".

Il nuoto è uno sport di resistenza e fa molto bene al sistema cardiovascolare e respiratorio. "Con un allenamento costante, anche a riposo, il cuore inizia a pompare con maggiore intensità, aumentando la sua gittata, ossia la quantità di sangue che riesce a mandare in circolo. Col tempo, il muscolo cardiaco diminuisce il numero di battiti al minuto, così si avverte meno la fatica.

Anche i polmoni accrescono la loro capacità e l'ossigenazione di tutto l'organismo migliora" continua l'esperto. Ma nuotare è l'ideale anche se si vuole dimagrire. Perché è uno sport aerobico, come la corsa o il ciclismo. "In pratica, durante l'allenamento, prima si consumano gli zuccheri, che danno ai muscoli energia immediata, poi dopo circa quaranta minuti, l'organismo comincia a intaccare le riserve di grasso". Un'ora di nuoto fa bruciare da 200 a 600 Kcal a seconda dell'intensità. E qualche caloria in più si brucia anche grazie alla termoregolazione: sia in mare che in piscina, la temperatura dell'acqua è più fredda rispetto a quella corporea (questo comporta un dispendio di calorie). "Quando si nuota, la pressione che l'acqua esercita sul corpo ha un effetto drenante, soprattutto al mare, per l'azione del sale che, praticamente, "asciuga" i tessuti.

La circolazione del sangue migliora, in particolare, quella periferica. Così i liquidi in eccesso non ristagnano ma vengono riassorbiti dal sistema linfatico". Risultato: la pelle diventa levigata e la cellulite scompare. "Allo stesso tempo, l'alternanza di contrazione e rilassamento dei muscoli è una ginnastica per vene e capillari. Un'arma strategica per combattere le varici".

NUOTO a colazione

Lunedì	6.30-8.15
Martedì	6.30-8.15
Mercoledì	6.30-8.15
Giovedì	6.30-8.15
Venerdì	6.30-8.15



TANARI



ADULTI • HYDROGYM

Nr.	conv.	giorni	orario	CORSO
28	C	Martedì	15.10-16.00	nuoto disabili (convenzione)
61	C	Mercoledì	15.10-16.00	nuoto disabili (convenzione)
47		Martedì/Venerdì	20.10-21.00	nuoto adulti principianti
78		Mercoledì	19.20-20.10	nuoto adulti principianti
79		Mercoledì	20.10-21.00	nuoto adulti principianti
100	C	Sabato	18.30-19.20	nuoto adulti principianti (conv.)
16		Lunedì/Giovedì	19.20-20.10	nuoto adulti perfezionamento
19		Lunedì/Giovedì	20.10-21.00	nuoto adulti perfezionamento
20		Lunedì/Giovedì	20.10-21.00	nuoto adulti perfezionamento
43		Martedì/Venerdì	19.20-20.10	nuoto adulti perfezionamento
46		Martedì/Venerdì	20.10-21.00	nuoto adulti perfezionamento
77		Mercoledì	19.20-20.10	nuoto adulti perfezionamento
15		Lunedì/Giovedì	18.30-19.20	ginnastica in acqua
18		Lunedì/Giovedì	19.20-20.10	ginnastica in acqua
45		Martedì/Venerdì	19.20-20.10	ginnastica in acqua
48		Martedì/Venerdì	20.10-21.00	ginnastica in acqua
75		Mercoledì	18.30-19.20	ginnastica in acqua
76		Mercoledì	19.20-20.10	ginnastica in acqua
81		Mercoledì	20.10-21.00	ginnastica in acqua

segreteria

dal Lunedì al Venerdì dalle 16.00 alle 20.00
e-mail: tanari.csi@libero.it tel. 051-6238811

III corso 07/3 - 31/5

Corso nuoto bimbi- ragazzi fino 16 anni 136,00 2 volte, 92,00 1 volta

Corso nuoto adulti 173,00 2 volte, 116,00 1 volta

Corso ginnastica in acqua 184,00 2 volte, 121,00 1 volta

NUOTO LIBERO: 11 ingressi 60,00 (studenti 50,00)

HYDROGYM a ENTRATE: 11 ingressi 75,00 (studenti 60,00)

**iscriviti al gruppo FACEBOOK:
"PISCINA TANARI"
per essere informato
e aggiornato su tutte le attività**

Lezioni Private

Domenica 14.30-16.30
Lunedì/Giovedì 15.10-16.00
Martedì/Venerdì 15.10-16.00

Contattate la segreteria,
ampia disponibilità
per ogni tipo di esigenza

BAMBINI

Nr.	conv.	giorni	orario	CORSO
5		Lunedì/Giovedì	16.00-16.50	fantanuoto - bambini principianti
9		Lunedì/Giovedì	16.50-17.40	fantanuoto - bambini principianti
10		Lunedì/Giovedì	17.40-18.30	fantanuoto - bambini principianti
13		Lunedì/Giovedì	18.30-19.20	fantanuoto - bambini principianti
32		Martedì/Venerdì	16.00-16.50	fantanuoto - bambini principianti
36		Martedì/Venerdì	16.50-17.40	fantanuoto - bambini principianti
68		Mercoledì	16.50-17.40	fantanuoto - bambini principianti
72		Mercoledì	17.40-18.30	fantanuoto - bambini principianti
92		Sabato	16.00-16.50	fantanuoto - bambini principianti
95		Sabato	16.50-17.40	fantanuoto - bambini principianti
98		Sabato	17.40-18.30	fantanuoto - bambini principianti
28 bis	C	Venerdì	15.10-16.00	fantanuoto - bambini principianti (conv.)
31		Martedì/Venerdì	16.00-16.50	nuoto bambini principianti - medi
65		Mercoledì	16.00-16.50	nuoto bambini principianti - medi
8		Lunedì/Giovedì	16.50-17.40	nuoto bambini medi
12		Lunedì/Giovedì	17.40-18.30	nuoto bambini medi
35		Martedì/Venerdì	16.50-17.40	nuoto bambini medi
37		Martedì/Venerdì	17.40-18.30	nuoto bambini medi
64		Mercoledì	16.00-16.50	nuoto bambini medi
67		Mercoledì	16.50-17.40	nuoto bambini medi
71		Mercoledì	17.40-18.30	nuoto bambini medi
88		Sabato	15.10-16.00	nuoto bambini medi
91		Sabato	16.00-16.50	nuoto bambini medi
94		Sabato	16.50-17.40	nuoto bambini medi
97		Sabato	17.40-18.30	nuoto bambini medi
101	C	Sabato	18.30-19.20	nuoto bambini medi (conv.)
2	C	Lunedì/Giovedì	15.10-16.00	nuoto bambini medi - bravi (conv.)
4		Lunedì/Giovedì	16.00-16.50	nuoto bambini bravi
7		Lunedì/Giovedì	16.50-17.40	nuoto bambini bravi
11		Lunedì/Giovedì	17.40-18.30	nuoto bambini bravi
34		Martedì/Venerdì	16.50-17.40	nuoto bambini bravi
89		Sabato	15.10-16.00	nuoto bambini bravi
14		Lunedì/Giovedì	18.30-19.20	nuoto ragazzi principianti
40		Martedì/Venerdì	18.30-19.20	nuoto ragazzi medi-perfezionamento
17		Lunedì/Giovedì	19.20-20.10	nuoto ragazzi perfezionamento
44		Martedì/Venerdì	19.20-20.10	nuoto ragazzi perfezionamento
74		Mercoledì	18.30-19.20	nuoto ragazzi perfezionamento

AVVIAMENTO ALL'AGONISTICA

I nostri migliori tecnici ti aspettano per avviare al mondo del nuoto agonistico i Vostrì bambini,

martedì/mercoledì/venerdì dalle 17,40 alle 19,30

VIENI A NUOTARE CON GLI ATLETI DELLA NAZIONALE 3

novità: ogni iscritto riceverà al momento dell'iscrizione una tessera per svolgere lezioni di recupero. I recuperi potranno essere effettuati esclusivamente nei giorni e negli orari indicati dalla segreteria.

la piscina in famiglia dal principiante... alle OLIMPIADI



TANARI



segreteria

dal Lunedì al Venerdì dalle 16.00 alle 20.00

e-mail: tanari.csi@libero.it tel. 051-6238811

NUOTO LIBERO

dal 6 marzo al 11 giugno

Lunedì	6.30-8.15, 13.20-16.50, 21.00-22.40
Martedì	6.30-8.15, 13.20-16.50, 21.00-22.40
Mercoledì	6.30-8.15, 14.10-17.40, 20.10-22.40
Giovedì	6.30-8.15, 14.10-16.50, 21.00-22.40
Venerdì	6.30-8.15, 14.10-16.50
Sabato	8.00-20.10
Domenica	10.00-14.00

Sabato-Domenica mattina

Sabato	9.50-10.20	Bebè 0-3 anni
Sabato	10.20-11.10	fantanuoto - bambini principianti
Sabato	10.20-11.10	nuoto bambini medi
Sabato	11.10-12.00	fantanuoto - bambini principianti
Sabato	11.10-12.00	nuoto bambini medi
Sabato	12.00-12.50	bambini principianti - medi
Domenica	10.00-10.50	fantanuoto - bambini principianti
Domenica	10.00-10.30	Bebè 0-3 anni
Domenica	10.50-11.40	fantanuoto - bambini principianti
Domenica	10.50-11.40	nuoto bambini medi
Domenica	11.40-12.30	fantanuoto - bambini principianti

NUOTO a colazione

Lunedì	6.30-8.15
Martedì	6.30-8.15
Mercoledì	6.30-8.15
Giovedì	6.30-8.15
Venerdì	6.30-8.15

Inizia la tua giornata con una nuotata.
Vieni in piscina prima di andare in ufficio.
La piscina che si sveglia per prima in Italia.

Ampia disponibilità per creare corsi particolari e/o esclusivi per gruppi aziendali, parrocchiali, scuole ecc. a tariffe particolari. Contattateci

HYDROGYM a entrate

Lunedì	13,20-14,10
Giovedì	13,20-14,10
Sabato	12.00-12.50

SCEGLI LA QUALITA' SENZA SPENDERE DI PIU'

1 OMAGGIO A TUTTI GLI ISCRITTI

**CUFFIE
OCCHIALINI
SACCA TECNICA**



swim & smile

SCONTI PER FAMIGLIE E STUDENTI

www.csibologna.it www.azzurra91.it - visita e prenota il tuo corso

la piscina in famiglia dal principiante... alle OLIMPIADI



STADIO



segreteria
dal lunedì al venerdì
dalle 15.45 alle 19.45
mail: stadio.csi@libero.it
tel. 051-6152650

Dove trovarci:

Piscina Tanari. Tel. 051 623 8811 - mail: tanari.csi@libero.it
Piscina Stadio. C.Longo Tel. 051 615 2650 - mail: stadio.csi@libero.it
Piscina Sterlino. Tel. 051 623 8231

III corso 07/3 - 31/5

www.csibologna.it visita e prenota i tuoi corsi preferiti

Ampia disponibilità per creare corsi
particolari e/o esclusivi per gruppi aziendali,
parrocchiali, scuole ecc. a tariffe
particolari. Contattateci

Lezioni Private

Contattate la segreteria, ampia
disponibilità per ogni tipo di esigenza

Nuoto bimbi-ragazzi fino 16 anni 135,00 2 volte , 91,00 1 volta

nuoto adulti 172,00 2 volte , 115,00 1 volta

Ginnastica in acqua 179,00 2 volte, 117,00 1 volta

HYDROGYM a ENTRATE: 11 ingressi 75,00 (studenti 60,00)

SCEGLI LA QUALITA' SENZA SPENDERE DI PIU'

1 OMAGGIO A TUTTI GLI ISCRITTI

**CUFFIE
OCCHIALINI
SACCA TECNICA**



swim & smile

**SCONTI
PER FAMIGLIE
E STUDENTI**

novità: ogni iscritto riceverà al momento dell'iscrizione una tessera
per svolgere lezioni di recupero. I recuperi potranno essere effettuati
esclusivamente nei giorni e negli orari indicati dalla segreteria.

**ADULTI
HYDROGYM**

N°	GIORNI	conv	ORARIO	VASCA	TIPO
12	Lunedì/Giovedì		19.30-20.20	grande	Adulti principianti
21	Martedì/Venerdì		18.40-19.30	grande	Adulti principianti
43	Mercoledì/Sabato		19.30-20.20	grande	Adulti principianti
46	Mercoledì/Sabato	C	17.00-17.50	grande	Adulti principianti / perfezionamento (conv.)
2	Lunedì/Giovedì	C	15.20-16.10	grande	Adulti perfezionamento (convenzione)
9	Lunedì/Giovedì		18.40-19.30	grande	Adulti perfezionamento
11	Lunedì/Giovedì		19.30-20.20	grande	Adulti perfezionamento
23	Martedì/Venerdì		19.30-20.20	grande	Adulti perfezionamento
35	Mercoledì	C	15.20-16.10	grande	Adulti perfezionamento (convenzione)
40	Mercoledì/Sabato		18.40-19.30	grande	Adulti perfezionamento
42	Mercoledì/Sabato		19.30-20.20	grande	Adulti perfezionamento
22	Martedì/Venerdì		18.40-19.30	grande	Adulti/Ragazzi medi-bravi
10	Lunedì/Giovedì		18.40-19.30	grande	Ginnastica in acqua
24	Martedì/Venerdì		19.30-20.20	grande	Ginnastica in acqua
47	Sabato	C	17.50-18.40	grande	Ginnastica in acqua (convenzione)
14	Martedì/Venerdì	C	15.20-16.10	grande	Diversamente abili (convenzione)
25	Venerdì	C	15.20-16.10	grande	Diversamente abili (convenzione)
26	Venerdì	C	15.20-16.10	piccola	Diversamente abili (convenzione)
30	Mercoledì	C	16.10-17.00	piccola	Diversamente abili

N°	GIORNI	conv	ORARIO	VASCA	TIPO
6	Lunedì/Giovedì		17.00-17.50	grande	Fantanuoto
8	Lunedì/Giovedì		17.50-18.40	grande	Fantanuoto
28	Mercoledì	C	15.20-16.10	piccola	Fantanuoto (convenzione)
32	Mercoledì		17.00-17.50	piccola	Fantanuoto
34	Mercoledì		17.50-18.40	piccola	Fantanuoto
44	Sabato	C	15.20-16.10	piccola	Fantanuoto
20	Martedì/Venerdì		17.50-18.40	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
38	Mercoledì/Sabato		17.00-17.50	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
39	Mercoledì/Sabato		17.50-18.40	grande	Fantanuoto / Bambini principianti
45	Sabato	C	16.10-17.00	piccola	Fantanuoto / Bambini principianti (conv.)
6 BIS	Lunedì/Giovedì		17.00-17.50	grande	Bambini principianti
8 BIS	Lunedì/Giovedì		17.50-18.40	grande	Bambini principianti
15	Martedì/Venerdì		16.10-17.00	grande	Bambini principianti
36	Mercoledì		16.10-17.00	grande	Bambini principianti
3	Lunedì/Giovedì		16.10-17.00	grande	Bambini principianti avanzato
37	Mercoledì/Sabato		17.00-17.50	grande	Bambini medi
5	Lunedì/Giovedì		17.00-17.50	grande	Bambini medi-bravi
7	Lunedì/Giovedì		17.50-18.40	grande	Bambini medi-bravi
13	Martedì/Venerdì	C	15.20-16.10	grande	Bambini medi-bravi (convenzione)
33	Mercoledì		17.50-18.40	grande	Bambini medi-bravi
41	Mercoledì/Sabato		18.40-19.30	grande	Bambini medi-bravi
16	Martedì/Venerdì		16.10-17.00	grande	Ragazzi medi-bravi
22	Martedì/Venerdì		18.40-19.30	grande	Adulti/Ragazzi medi-bravi
17	Martedì/Venerdì		17.00-17.50	grande	Agonistica leve B / Bambini medi-bravi
18	Martedì/Venerdì		17.00-18.40	grande	Agonistica leve A
19	Martedì/Venerdì		17.50-18.40	grande	Agonistica leve A

BAMBINI

NUOTO E GINNASTICA IN ACQUA

Fa davvero bene nuotare, lo dicono tutti i medici e sportivi. Ma una cosa che non si fa frequentemente è quello di fermarsi alcuni momenti dentro la vasca per effettuare degli esercizi fisici moto e ginnastica, solitamente si continua a nuotare da una parte all'altra della piscina.

Il concetto della ginnastica in acqua più comunemente chiamata **Acqua Gym**, disciplina strettamente collegata alla fisioterapia, è spesso utilizzata in molti centri per la riabilitazione con ottimi risultati.

È proprio dai movimenti della fisioterapia che si è potuto arrivare a una ginnastica in grado di incontrare le esigenze di chi desidera curare bene il proprio corpo. Questa attività fisica, piacevole e insolita, aiuta a migliorare l'estetica del proprio corpo, con un effetto tonico sulla muscolatura grazie allo scioglimento di grasso in eccesso.

La ginnastica in acqua è un insieme di esercizi complessi che uniti tra loro portano a risultati davvero soddisfacenti, sia in materia di rassodamento che in tonicità muscolare proprio nei punti più critici del nostro fisico.

Tale disciplina si basa sulla resistenza dell'acqua contro le masse muscolari e lipidiche in movimento e proprio grazie allo sfruttamento della sua forza provoca, a contatto con il nostro corpo, benefici massaggi con effetti stimolanti, aiutando così a migliorare la circolazione sanguigna, a favorire la riduzione dei depositi di lipidi e di ritenzione idrica.

Per quanto riguarda la prevenzione, questa ginnastica è efficace per contrastare l'insorgere di artrosi, artriti, discopatie e scoliosi.

Acqua Gym è adatto per tutte le età e si può praticare in piscina e anche al mare.

Di seguito vi riportiamo alcune regole fondamentali per non affaticarsi:

1. Durante gli esercizi in acqua cercare di mantenere una posizione particolarmente equilibrata.
2. Non dimenticare mai un breve riscaldamento muscolare, fondamentale perchè serve a preparare il fisico a un lavoro molto più faticoso.
3. Non avere fretta nell'eseguire dei movimenti perchè potrebbero essere causa di approssimazione e mancanza di controllo nelle posizioni.
4. Contrarre sempre gli addominali in modo da mantenere la schiena sempre in una posizione corretta. L'aumento della velocità di esecuzione dei movimenti determina un parallelo aumento d'intensità dell'esercizio.
5. Se comincia a farsi sentire la stanchezza rallentare il ritmo dei movimenti ma evitare di fermarsi di colpo.
6. In media la durata degli esercizi non deve superare i 30 minuti.
7. E' consigliabile iniziare con una leggera marcia in acqua per circa 5 minuti, per praticare l'allenamento già riscaldati, sollevando bene le ginocchia verso l'alto.
8. Esistono nuovi attrezzi per ogni tipo di moto in acqua.

CORSI ISTRUTTORI

CORSI ISTRUTTORI NUOTO PRIMO LIVELLO
CORSI ISTRUTTORI NUOTO SECONDO LIVELLO
CORSI ISTRUTTORI FANTANUOTO
CORSI ISTRUTTORI GINNASTICA IN ACQUA PRIMO LIVELLO
CORSI ISTRUTTORI GINNASTICA IN ACQUA SECONDO LIVELLO
MASTER CLASS GINNASTICA IN ACQUA
CORSI GIUDICI DI GARA
CORSI ASSISTENTI BAGNANTI
CORSI DIRETTORI SCUOLA NUOTO
AGGIORNAMENTI
SPECIALIZZAZIONI

Per informazioni ed iscrizioni:

Piscina STADIO

Tel. 051- 6152650

(Dal lunedì al venerdì dalle 16.00 alle 20.00)

e-mail: stadio.csi@libero.it

Il CSI è riconosciuto e accreditato a svolgere attività di formazione dal Ministero della Pubblica Istruzione
VALIDI COME CREDITI FORMATIVI

RICONOSCIUTI SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE

NOUVA HOCKEY SUBACQUEO

L'hockey subacqueo è uno sport di squadra che si pratica in apnea. È un gioco che necessita di buona acquaticità ed allenamento, con una dose notevole di tecnica.

L'attrezzatura per giocare è composta da pinne, maschera, boccaglio, calottina protettiva da pallanuoto, un guanto di gomma, una mazzetta di legno o altro materiale galleggiante di circa 30 cm di lunghezza e forma prestabilita, un guanto di silicone olattice che protegge la mano che impugna la mazza, un dischetto di metallo rivestito di plastica dal peso 1,3 kg, di forma simile a quello da hockey su ghiaccio.

L'hockey si pratica in piscina, la dimensione del campo quindi è quello delle normali piscine: 25m di lunghezza per 12-15 di larghezza, con una profondità compresa tra i 1,50 e i 3 metri circa. Le porte sono larghe 3 metri, adagate sul fondo della piscina.

Le partite durano 30 minuti, divisi in 2 tempi da 15 minuti. Le squadre sono composte da 10 giocatori: 6 in acqua e 4 riserve, che sono posizionate in acqua ai lati del campo in una apposita zona; le sostituzioni sono volanti (come nell'hockey su ghiaccio), quando un giocatore entra nel pozzetto del cambio il sostituto può entrare in acqua.

L'obiettivo del gioco è quello di fare goal con il disco nella porta avversaria, esattamente come un qualsiasi altro sport di squadra, cercando di superare i giocatori avversari. Il gioco si fa in apnea, risalendo per respirare e reimmergendosi per poter partecipare al gioco.

L'hockey nasce in Inghilterra nel 1954, per poi svilupparsi in Australia, Sud Africa, Nuova Zelanda, e successivamente, negli anni ottanta e novanta, in Europa e nel continente americano. Soltanto nel 1997 viene introdotto in Italia. Attualmente fa parte della Federazione Italiana Pesca Sportiva ed Attività Subacquee (FIPSAS), che include altri sport come apnea, nuoto pinnato e rugby subacqueo.

DURANTE IL VOSTRO CORSO DI NUOTO AVRETE LA
POSSIBILITA' DI PROVARE DIRETTAMENTE L'HOCKEY
SUBACQUEO GRAZIE ALLA COLLABORAZIONE CON LA
SOCIETA' H2BO

WWW.HOCKEYSUBACQUEO.IT

WWW.H2BO.NET