

STRALCIO REGOLAMENTO

PALESTRA

- Sala attrezzi cardiofitness
- G.A.G. - Fat burning circuit
- Total body - Dinamic work
- Fit fun
- Trx
- Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Frigerio Alessandro

ARTI MARZIALI M° Caruso Claudio

- Karate per adulti, ragazzi e bambini
- Brazilian Ju jitsu

PISCINA

- Acquagym - Antalgica
- Biathlon - Triathlon
- Gestanti
- Nuoto baby 2 - 40 mesi
- Scuola nuoto dai 4 anni
- Nuoto adulti - Palestra in acqua
- Lezioni private - Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare

NOTE

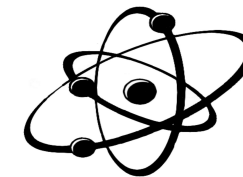
1. La quota d'iscrizione annua ha validità 12 mesi ed è comprensivo di assicurazione R.C. e tesseramento associativo annuale .
La tessera e l'abbonamento sono personali e non trasferibili.
2. Tutte le attività sono organizzate in classi con criterio a numero chiuso. Chi frequenta ha la precedenza nella prenotazione di turni ed orari per il periodo successivo. **(versando un acconto non rimborsabile)**
L'acconto deve essere versato prima della fine del corso frequentato, entro la data che troverete periodicamente esposta in bacheca. Il saldo deve essere versato entro l'inizio del corso. Decorso questo lasso di tempo, a saldo non avvenuto, si considera come tacita rinuncia alla partecipazione al corso stesso con conseguente perdita dell'acconto. Eventuali cambi di orari/giorno vanno concordati con la direzione.
3. Per consentire un afflusso regolare negli spogliatoi, l'accesso è consentito 15 minuti prima l'inizio della lezione. La direzione non risponde di quanto lasciato negli spogliatoi.
- 4- La direzione si riserva di modificare gli orari dei corsi con il giusto preavviso o di sospendarli nel caso ci fossero meno di 5 partecipanti nei corsi di fitness e meno di 3 nei corsi di nuoto .
5. In caso di malattie o infortuni prolungati, la direzione si riserva di accogliere richieste di recupero, dietro presentazione di certificato medico, nella misura del 50% delle lezioni perse, da scontarsi nel periodo successivo.
6. Negli spogliatoi e sul bordo vasca si accede con calzature idonee. E' obbligatoria la doccia prima dell'ingresso in vasca e l'uso della cuffia per tutte le attività.
7. Gli accompagnatori dei bambini non possono entrare in vasca (ad esclusione dei corsi mamma bambino). L'accesso in vasca è consentito esclusivamente ai partecipanti dei corsi solamente in presenza dell'istruttore del proprio corso.
8. Il regolamento associativo è esposto all'interno della bacheca situata all'ingresso del centro.
9. La direzione non risponde per oggetti e valori lasciati incustoditi negli spogliatoi. Si consiglia l'utilizzo degli armadietti messi a disposizione utilizzando un lucchetto personale.

Le lezioni perse sono recuperabili

Eventuali assenze possono essere recuperate (max. 2 recuperi) nei corsi di acquaticità con posti disponibili, entro la scadenza dell'abbonamento stesso. **Dal momento della prenotazione del recupero non sarà più possibile disdirlo. (da concordare in segreteria)**



BABY NUOTO - GESTANTI



ENERGY SPORT

S.S.D. a R.L.
affiliata al CONI LC 000139
Via P. Sposi 76 Valmadrera

Tel.0341 201509

WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT



CORSI DI ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA



IL BENESSERE DELLA MAMMA
E' IL BENESSERE DEL BAMBINO

QUALI SONO I BENEFICI DELL'ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA ?

- ☞ Migliore resistenza fisica, tonicità ed elasticità
- ☞ Predisposizione alle posizioni alternative per il parto.
- ☞ Riduzione edemi e stasi venosa periferica
- ☞ Sollievo dolori lombari, articolari e sciatalgia
- ☞ Riduzione nausea ☞ Aumento volume liquido amniotico
- ☞ Rilassamento ☞ Maggiore attenzione alla respirazione
- ☞ Identificazione e comunicazione col bambino
- ☞ Sviluppo capacità percezione ascolto
- ☞ Migliore evoluzione del parto

Numerosi studi hanno dimostrato che il movimento in acqua durante la gravidanza favorisce il benessere generale della mamma e crea influenze positive sul bambino

QUAL'E' L'ATTIVITA' PROPOSTA IN ACQUA?

- ☞ Esercizi dinamici in acqua tonificanti e drenanti
- ☞ Esercizi di controllo della respirazione
- ☞ Esercizi di stretching per la mobilità del bacino e della colonna
- ☞ Rilassamento e watsu in acqua calda

CORSI DI ACQUATICITA' PER NEONATI DA 2 A 40 MESI

Il corso costituisce un'occasione per introdurre con dolcezza il bambino all'acquaticità.

Attraverso la sicurezza, garantita dalla presenza del genitore ed utilizzando il linguaggio della pelle, il bambino viene accompagnato gradualmente alla riscoperta dell'acqua come elemento molto familiare.

Tutto si svolge in un ambiente esclusivo molto tranquillo, caldo e accogliente, ideale affinché il bambino affronti serenamente l'esperienza.

QUALI SONO GLI OBIETTIVI DEL CORSO?

- ◆ Regalare al bambino un momento privilegiato di piacere, di divertimento e di rilassamento.
- ◆ Offrire al bambino l'opportunità di fare un'esperienza relazionale, motoria e sensoriale unica.
- ◆ Permettere ai genitori e ai bambini di vivere un'occasione di profondo contatto.
- ◆ Agevolare lo sviluppo psicomotorio del bambino.
- ◆ Sviluppare la capacità di adattamento del bambino all'ambiente acquatico, e la sua tendenza innata a ricercare l'autonomia in tutti gli ambienti in cui cresce.

QUALI SONO I VANTAGGI PER IL BAMBINO

- Familiarità con l'ambiente acquatico
- Sviluppo dei sistemi cardiocircolatorio, respiratorio e muscolo scheletrico.
- Fiducia in se e nell'altro, sicurezza, riduzione rigidità.
- Capacità di apprendimento e di concentrazione.
- Sviluppo dei processi percettivi e della fantasia.
- Stimolo all'intraprendenza e all'azione.

CHI CONDUCE GLI INCONTRI DI ACQUATICITA'?

Personale qualificato che mettendo a disposizione la propria esperienza nel favorire la relazione con il bambino e possedendo le conoscenze sulla fisiologia del neonato e del bambino nei primi mesi di vita, può seguire adeguatamente l'adattamento psicomotorio del bambino nell'ambiente acquatico .

Molte sono le analogie fra le tappe di sviluppo psicomotorio "terrestri" e quelle "acquatiche".

Il genitore riscopre un ruolo fondamentale in quanto rappresenta la persona che meglio conosce il bambino, sa infondergli fiducia e sicurezza e possiede capacità e competenza per accompagnarlo nelle prime esperienze acquatiche.

Martedì	venerdì	sabato
		8.45-9.30 12/ 24 mesi
10.00-10.45 12/24 mesi		9.30 – 10.15 5/12 mesi
10.45 – 11.30 5/12 mesi	10.30 – 11.15 5/12 mesi	10.15 – 11.00 12/24 mesi
11.30 – 12.15 2/5 mesi	11.15– 12.00 12/24 mesi	11.00 – 11.45 12/24 mesi
12.15 - 13.00 Corso gestanti		11.45-12.30 24/40 mesi
15.30 - 16.15 2/5 mesi		
16.15 – 17.00 5/12 mesi	16-15 – 17.00 24/40 mesi	
17.00 – 17.45 24 / 40 mesi	17.00 – 17.45 12/24 mesi	
17.45-18.30 12/ 24 mesi	17.45 – 18.30 24/ 40 mesi	
	18.30-19.15 24/36 mesi	

CALENDARIO e tariffe corsi

Quota associativa € 18,00

autunno primavera

Corso autunnale 15/16 lezioni

Corso invernale 10 lezioni

Corso primaverile 14/15 lezioni

Corso estivo 4/5 lezioni

Gestanti pacchetto da 5 lezioni consecutive

(possibilità di un recupero) Possibilità di effettuare lezioni singole all'ultimo mese di gestazione

NOTIZIE UTILI

Temperatura acqua 32.5° Profondità vasca cm. 120