

Nuoto Libero

PROGRAMMA DI ATTIVITA' 2022-2023

Prezzi corsi di nuoto libero:

- **€ 80 per 10 ingressi non personali con scadenza 1 anno.**
- **€ 125 per 20 ingressi non personali con scadenza 1 anno.**
- **€ 9 ad ingresso.**
- **Personal Trainer: lezione individuale € 25 X 45 MINUTI lezione dual € 40 X 60 MINUTI;
per info e appuntamenti con Personal Trainer:
- 340 8554813
- 333 7005185
- 347 8623299**

*La doccia è utilizzabile gratuitamente.
L'asciugacapelli prevede l'utilizzo di una scheda per 2 impieghi (0,50 euro) o per 8 impieghi (2,00 euro)*

disponibile in segreteria.



- **per l'ingresso negli spogliatoi è obbligatorio indossare le ciabatte o i copri scarpe (disponibili in vendita in segreteria o nel distributore automatico, pacchetti da 5 paia al costo di 2€).**
- **per accedere alla piscina al corsista occorrono costume, ciabatte, cuffia e accappatoio.**
- **e' obbligatorio effettuare la doccia prima di entrare sul piano vasca.**
- **e' obbligatorio l'uso della cuffia per tutti.**
- **la piscina non e' responsabile degli oggetti o indumenti smarriti negli spogliatoi o sulle tribune.**
- **non e' consentito l'ingresso negli spogliatoi a piu' di un**

accompagnatore per bambino.

- **non e' consentito l'ingresso negli spogliatoi agli accompagnatori per bambini sopra i 10 anni.**
- **e' vietato tuffarsi**

Orari

LUNEDI	dalle 10.00 alle 15.00	dalle 20.00 alle 22.00 21:30 (*)
MARTEDI	dalle 10.00 alle 15.00	dalle 20.00 alle 22.00 21:30 (*)
MERCOLEDI	dalle 12.00 alle 15.00	
GIOVEDI	dalle 10.00 alle 15.00	dalle 20.00 alle 22.00 21:30 (*)
VENERDI	dalle 10.00 alle 15.00	ddalle 20.00 alle 22.00 21:30 (*)
SABATO	dalle 09.00 alle 15.00	
		(*) Riduzione orario fino al 31.03.23

Ciao.

Se stai controllando i prezzi e gli orari che noi dedichiamo al nuoto libero significa che hai intenzione di nuotare, o almeno ci vuoi provare.

10 o 100 vasche? Lentamente, perché sei un principiante o veloce, perché sei un esperto? Devi fare riabilitazione? O magari vuoi solo trascorrere un po' di tempo in compagnia? Forse desideri verificare la tua forma fisica o mettere alla prova l'efficienza del tuo cuore? A noi non importa il motivo. Spero soltanto che ti troverai bene quando e se deciderai di iniziare con i ragazzi dell'Acquarama. Un po' di musica, qualche comfort (non molti a dire il vero, siamo leggermente spartani...) e qualche chiacchiera con lo scrivente (mi chiamo Antonio), che troverai in segreteria al mattino o con Stefano, presente tutte le sere. Oppure in acqua, con i nostri istruttori ed istruttrici che imparerai presto a conoscere. Noi siamo questi; noi siamo facili.

A presto.

Ciao

Qui di seguito troverai qualche spiegazione sui benefici del nuoto; ma non ti preoccupare: non e' cosi importante leggerli....

BENEFICI

Allenamento

Il nuoto permette al nostro corpo di mantenersi in allenamento costante senza un impatto eccessivo sull'apparato scheletrico. Infatti, quando ci troviamo immersi in acqua, il nostro corpo appare molto più leggero e i movimenti sono più semplici. Il nuoto può essere utile per chi ha problemi ai muscoli o alle articolazioni.

Forza e tono muscolare

Nuotare aiuta ad accrescere la forza e il tono muscolare. Il nuoto ci offre la possibilità di effettuare degli esercizi di resistenza che permettono di mantenere il benessere dei muscoli. Inoltre, il nuoto aiuterebbe a rafforzare le ossa e l'apparato scheletrico, soprattutto dopo la menopausa.

Flessibilità

I movimenti del nuoto permettono alle articolazioni e ai legamenti di mantenersi flessibili. Ogni bracciata favorisce l'allungamento dei muscoli. Dopo una nuotata, potrete inoltre dedicarvi ad alcuni esercizi di stretching dolce. L'esercizio svolto in acqua dovrebbe aiutarvi a mantenere più a lungo le posizioni che richiedono equilibrio.

Cuore

Il nuoto si rivela utile anche per supportare la salute del cuore. Oltre a rafforzare i muscoli pettorali, delle spalle e degli arti, il nuoto dona energia proprio al cuore, il muscolo più importante del nostro corpo. Secondo l'American Heart Association, 30 minuti di attività fisica al giorno, compreso il nuoto, possono aiutare a ridurre il rischio di patologie cardiache.

Controllo del peso

Il nuoto è uno degli sport che permette di bruciare il maggior numero di calorie. Il quantitativo esatto dipende dalla fisiologia di ciascuno e dall'intensità degli allenamenti, ma in generale in 10 minuti di nuoto si bruciano circa 60 calorie. E nuotando a farfalla si arriverebbe addirittura a 150 calorie.

Asma

L'esercizio in piscina potrebbe aiutare ad evitare gli attacchi d'asma durante l'attività fisica in coloro che ne sono soggetti. Secondo alcuni studi, inoltre, in caso di asma il nuoto potrebbe rappresentare un toccasana per la salute. In particolare, uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Respirology* ha evidenziato che il nuoto può risultare molto benefico per i bambini che soffrono d'asma.

Colesterolo

Grazie all'esercizio aerobico, il nuoto può essere d'aiuto per mantenere il colesterolo in equilibrio. Inoltre l'esercizio aerobico aiuterebbe a mantenere in salute l'endotelio delle arterie, che con l'avanzare dell'età tende a perdere flessibilità. Aiuta le arterie ad espandersi e contrarsi, mantenendole in salute.

Diabete

L'esercizio fisico costante, che può comprendere anche il nuoto, aiuta a ridurre il rischio di diabete di tipo 2 sia negli uomini che nelle donne. Ecco perché l'attività fisica viene spesso consigliata ai pazienti pre-diabetici, anche nella speranza di una perdita di peso e di regolare il colesterolo. Obesità e inattività sono infatti tra i fattori di rischio principali per il diabete di tipo 2.

Stress

Nuotare aiuta a ridurre lo stress, stimola le endorfine e può donare una sensazione di relax simile a quella garantita dallo yoga. Come sempre, lo sport lavora sia sul corpo che sulla mente e il nuoto può essere considerato come un vero e proprio esercizio di meditazione, guidato dal ritmo dei movimenti e dal rumore dell'acqua.

Longevità

Il nuoto aiuta a ridurre il rischio di morte prematura. I ricercatori della South California University hanno condotto uno studio che dimostra che chi sceglie il nuoto ha un rischio di morte inferiore anche del 50% rispetto a coloro che scelgono la corsa e la camminata o a chi non pratica nessuno sport. Gli esperti ritengono infatti che il nuoto, dal punto di vista della longevità, sia benefico.

La segreteria è a disposizione per qualsiasi chiarimento