

Corsi Adulti

PROGRAMMA DI ATTIVITA' 2021-2022

Corsi di Nuoto per Adulti da 15 anni all'infinito

I corsi di nuoto hanno una frequenza settimanale o bisettimanale per **n. 8 lezioni consecutive.**

Sono tenuti da istruttori con brevetti F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto).

La quota di iscrizione al Centro Sportivo è di **€ 37 annuali (**12 mesi**) e da' diritto alla cuffia in lattice.**



La quota di partecipazione ai corsi è:

- **€ 70 mensili per 8 lezioni consecutive bisettimanali e permette l'ingresso a tutte le attività della piscina, nuoto libero compreso.**
- **€ 85 bimensili per 8 lezioni consecutive 1 volta la settimana. La quota bimensile non permette l'ingresso gratuito al nuoto libero e alle altre attività'.**
- **€ 470 annuale compresa l'iscrizione e permette l'ingresso a tutte le altre attività'. Il pagamento può essere eseguito nei primi tre mesi di partecipazione.**
- **Iscrivendo 2 o più' parenti di 1° grado la quota mensile bisettimanale diventa € 60.**

***La doccia è utilizzabile gratuitamente.
L'asciugacapelli prevede l'utilizzo di una scheda per 2***

***impieghi (0,40 euro) o per 8 impieghi (1,60 euro)
disponibile in segreteria.***

Orari

Bisettimanale

LUNEDI GIOVEDI
A - dalle 19,15 alle 20,10
B - dalle 20,10 alle 21,05
Mattina
dalle 09,15 alle 10,00
MARTEDI VENERDI
A - dalle 19,15 alle 20,10
B - dalle 20,10 alle 21,05

Regolamento

i pagamenti delle partecipazioni devono avvenire tra l'ultima lezione del corso precedente e la 1° del nuovo corso.

- l'assenza a 6 lezioni consecutive comporta la riduzione del 50% sulla quota del corso successivo.
- per accedere alla piscina al corsista occorre: ciabatte (e/o sovrascarpe)

costume, accappatoio e cuffia.

- l'accesso agli spogliatoi e sul piano vasca e' consentito indossando ciabatte o sovrascarpe (compreso i genitori).
 - 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.
-

I corsi di nuoto per adulti della Piscina Acquarama sono aperti a tutti coloro che, principianti, perfezionandi o nuotatori esperti di tutte le età e tutti i livelli, vogliono essere stimolati, seguiti con attenzione e professionalità nell'acquisizione e miglioramento della tecnica natatoria.

I corsi di nuoto per adulti presentano tipologie differenti sia finalizzate all'apprendimento elementare per chi vuole finalmente imparare a nuotare, sia al perfezionamento per chi ha l'ambizione di nuotare bene o quanto meno abbastanza correttamente tutti gli stili, sia al mantenimento della forma fisica.

LIVELLI DI APPRENDIMENTO

Livello zero: paura dell'acqua

Aperto alle persone che entrano per la prima volta in acqua e che comunque non sanno galleggiare. Si partirà direttamente dalla vasca grande e con l'utilizzo di appoggi "stabili" sarà introdotto, sin dall'inizio, lo spostamento in posizione orizzontale. Questa scelta permette di muoversi sin dalle prime lezioni e di creare, più in fretta possibile, l'abitudine a questa posizione, tipica del nuoto ma di nessun'altra attività sportiva. E' importante sottolineare che in questo livello i risultati sono molto soggettivi e legati ad una grossa componente emozionale (basti pensare che alcuni soggetti sono terrorizzati dall'immersione). Sono quindi indispensabili, anche da parte dell'utente, una gran pazienza e volontà, necessarie per creare l'abitudine per esempio, all'immersione, movimento di per sé molto semplice.

Primo livello: galleggianti

L'obiettivo principale di questo livello è quello di creare l'abitudine alla respirazione "controllata" esclusiva del nuoto, necessaria per poter nuotare a lungo ed in maniera corretta (nuotare con la testa fuori dall'acqua oltre che tecnicamente scorretto è più "faticoso" e meno veloce). In questo livello inseriamo tutte le persone che hanno un buon rapporto con l'acqua e sanno completare una vasca a stile libero o a rana ma non con la respirazione corretta. Ricordiamo che la respirazione nel nuoto è sicuramente un movimento non complesso (devo solo "soffiare" sott'acqua e "respirare" quando emergo con la bocca) ma non essendo naturale deve essere "automatizzato". Tutto ciò richiede tempo e ripetizione degli stessi esercizi.

Secondo livello: perfezionamento respirazione

In questo livello vengono inseriti utenti che hanno già frequentato i corsi di nuoto e che stanno per apprendere la tecnica delle nuotate a dorso e crawl, ma devono affinare la respirazione per poter eseguire una maggior quantità di lavoro. In questo corso si affinerà la tecnica, soprattutto della bracciata a crawl e a dorso ed inoltre si inizierà ad impostare la nuotata a rana. Verranno eseguiti anche dei lavori specifici di resistenza e di velocità.

Terzo livello: Perfezionamento degli stili

In questo livello vengono inserite tutte le persone che sanno nuotare correttamente almeno due stili, devono ancora perfezionare la nuotata a rana e

migliorare la resistenza e la velocità negli altri stili. Verrà introdotta anche la nuotata a delfino.

Quarto livello: Evoluti

Il livello “evoluti” è riservato a persone che hanno una buona tecnica nei vari stili e che preferiscono nuotare in gruppo piuttosto che da soli.

Oltre a valorizzare l’aspetto socializzante e salutistico di quest’attività, si introdurranno principi di allenamento (nuotate di resistenza ed in velocità), il perfezionamento “agonistico” delle nuotate nei quattro stili, dei tuffi e delle virate, si effettueranno prove cronometrate nei vari stili e su distanze diverse.