

Mensile d'informazione Sportiva - Anno 3 N° 17 - Spedizione in A.P. 45% - Art. 2 Comma20/B Legge 662/96 DCI PD

www.2001team.com

PAROLE SULL'ACQUA



Viva l'estate!



acquamarina

UNA PISCINA TERAPEUTICA PER LA CITTÀ



Io e Aquamarina

Acquagym Dinamic Age



Sono arrivata ad Aquamarina sei anni fa dopo una pluridecennale esperienza di lavoro come insegnante di Educazione fisica nella scuola, pubblica e privata, e poi come libera professionista presso vari enti.

Dopo aver frequentato con successo l'I.S.E.F. (Istituto Superiore di Educazione Fisica), mi sono sempre dedicata alla ricerca di nuove sperimentazioni nel campo dell'attività fisica, frequentando in Italia ed all'estero corsi di aerobica (quando nessuno sapeva cosa fosse), di espressione corporea, di acquagym e danza jazz, di modern jazz e teatro danza. Da ultimo ho seguito, dopo numerosi stage, la formazione in danza-movimento terapia ed "expression primitive".

Ad Aquamarina l'acquagym che io insegno è il frutto di un percorso tecnico personale di oltre una quindicina d'anni.

Il mio metodo di lavoro si avvale di una lunga sperimentazione ed ha vari tipi di attività, dalla ginnastica formativa estetica a quella relax, antistress, allo stretching, al movimento libero, alla ginnastica creativa con composizioni coreografiche, curando soprattutto la correttezza e la disciplina del movimento e considerando che l'attività fisica deve mirare oltre che ad una perfetta forma, al benessere psicofisico, a rilassare, divertire, liberare dalle tensioni e dallo stress, cercando di scoprire ed esprimere le proprie potenzialità e possibilità per una migliore conoscenza del proprio corpo e coscienza di esso.

Corpo e movimento, l'essenza della vita. Protagonista assoluta è la musica, sia essa moderna, etnica o classica, che con ritmi ed armonie diverse è la guida del movimento, deve entrare nel corpo e dare energia, relax, gioia, impegno, evasione, a seconda del tipo di lavoro proposto. In questo modo lavoro nei corsi che seguono ad Aquamarina.

ACQUAGYM DINAMIC AGE, un lavoro globale su tutto il corpo (a corpo libero e con vari attrezzi, in acqua bassa, alta ed in galleggiamento).

Ancora in acqua sto sperimentando un altro tipo di attività usufruendo dei bordi, delle pareti e dell'anfiteatro della piscina con uno scopo ludico, di relax e socialità a coppie ed in gruppo.

Il dynamic-age è completato da un pre-acqua ed un post-acqua: in palestra il primo, nello spazio a bordo vasca il secondo, sui lettini da spiaggia trasformati in attrezzi molto originali e validi; il lavoro è mirato al potenziamento degli addominali. Trovo indispensabile il connubio tra il lavoro a secco e quello in acqua e ne vedo i risultati.

In palestra ci sono i corsi di GYM TONIC, compendio di tutto quello di cui ho parlato prima.

Importante è lavorare in un atmosfera di serenità rispetto, con impegno e costanza per raggiungere la giusta armonia tra il corpo e la mente, senza trascurare l'essenzialità di un indispensabile rapporto umano.

Tutti possono partecipare ed ottenere il beneficio di una perfetta forma psico-fisica.

Prof. Fernanda Poropat



Corsi accelerati...

... e continua l'avventura apnea

GIUGNO E LUGLIO: I NOSTRI CORSI DI NUOTO ACCELERATI
...perfezionati prima dell'Estate!

CORSI DI NUOTO ACCELERATI ADULTI MATTINO		CORSI DI NUOTO ACCELERATI PER BAMBINI		CORSI DI NUOTO ACCELERATI ADULTI SERALI			
PERIODI:		PERIODI:		PERIODI:			
1°ciclo: 11/06 - 15/06		1°ciclo: 11/06 - 15/06		1°ciclo: 11/06 - 20/06			
2°ciclo: 18/06 - 22/06		2°ciclo: 18/06 - 22/06		2°ciclo: 25/06 - 04/07			
3°ciclo: 25/06 - 29/06		3°ciclo: 25/06 - 29/06		3°ciclo: 09/07 - 18/07			
4°ciclo: 02/07 - 06/07		4°ciclo: 02/07 - 06/07		Ogni ciclo si articola in 5 LEZIONI NELL'ARCO DI 2 SETTIMANE: Lunedì/Mercoledì/Venerdì/ Lunedì e Mercoledì successivi			
5°ciclo: 09/07 - 13/07		5°ciclo: 09/07 - 13/07					
6° ciclo: 16/07 - 20/07		6° ciclo: 16/07 - 20/07					
Ogni ciclo si articola in 5 LEZIONI dal LUNEDI' al VENERDI' (sabato e domenica esclusi).		Ogni ciclo si articola in 5 LEZIONI dal LUNEDI' al VENERDI' (sabato e domenica esclusi).					
Durata lezione	Orario	Quota (2sett.ne)	Quota (1sett.ne)	Durata lezione	Orario	Quota (2 cicli)	Quota (1 ciclo)
45 min.	07:45	€ 72,00	€ 42,00	40 min.	17.30	€ 72,00	€ 42,00
OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO		OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO		OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO			

Buona estate in acquamarina
LA TUA SPIAGGIA APERTA TUTTO L'ANNO

VARIAZIONI ORARI MESE DI LUGLIO
- a partire da Domenica 1 Luglio -

ORARI NUOTO LIBERO

LUNEDI'- MERCOLEDI' VENERDI'	MARTEDI' GIOVEDI'
MATTINO 07:40 - 13:00 POMERIGGIO 17:00 - 21:00	MATTINO 7:40 - 13:00 POMERIGGIO 17:00 - 19:40
SABATO	DOMENICA
MATTINO 7:40 - 12:00	CHIUSO

TERMARIUM
Da LUNEDI' a VENERDI': 08:00 - 20:45 SU PRENOTAZ. TELEFONICA
SABATO: 08:00 - 13:00 SU PRENOTAZ. TELEFONICA
DOMENICA: CHIUSO

La piscina chiude Sabato 28 Luglio e riapre Lunedì 03 Settembre

Corsi di Apnea con l'Apnea Academy



Nella stagione 2006/07 la Piscina Acquamarina ha ospitato, prima a Trieste, i corsi di Apnea gestiti dall'Apnea Academy, coordinata dal più famoso apneista italiano, Umberto Pellizzari. I pareri entusiastici di coloro i quali hanno frequentato i due corsi di 1° livello, hanno confermato la bontà della collaborazione tra la nostra struttura e l'Apnea Academy nonché la grande preparazione di tutto lo staff tecnico. La prossima stagione 2007/08 vedrà già nel mese di Settembre un corso di 1° livello, seguito durante l'anno da ulteriori corsi di 1° e 2° livello e apnea per bambini, nonché da appuntamenti dedicati all'apprendimento di tecniche di rilassamento e training autogeno; per aggiornarsi su un programma così ricco ed entrare nel mondo degli "apneisti", il consiglio è di chiedere informazioni presso la segreteria della piscina Acquamarina o all'indirizzo e-mail info@apneacademy.it L'istruttore Alessandro Vergendo ci spiega intanto come sarà strutturato nella prossima stagione il primo corso di Apnea di 1° livello: "Il corso è rivolto a tutti. L'obiettivo è quello di formare apneisti capaci di interpretare l'apnea subacquea in modo soddisfacente e in sicurezza, ovvero con consapevolezza e divertimento. A questi corsi possono partecipare allievi che non hanno avuto esperienze di apnea subacquea, allievi che hanno partecipato ad altri corsi di apnea ed autodidatti. Ogni persona sarà formata e valutata a livello di acquaticità generale e, in ogni caso, si richiederà una sufficiente preparazione e gestione, anche se approssimativa, dei vari stili di nuoto (crawl, dorso, rana). Il corso valorizza e prepara gli allievi per acquisire tecniche di rilassamento che sviluppano benessere e autoconsapevolezza in acqua ed in apnea. Vengono insegnati i fondamentali tecnici della pinneggiata, delle capovolte, delle manovre di compensazione, della ginnastica tubarica e del sistema di coppia. Ogni partecipante verrà filmato a corpo libero, in apnea, in piscina ed in mare. Il corso prevede 12 ore di teoria; sei incontri di training autogeno, mentale e respirazione; 12 ore di piscina; quattro uscite in mare. Al termine della formazione teorica ci sarà un esame scritto con quiz a risposta multipla. All'inizio del corso ogni partecipante riceverà il kit Apnea Academy ed anche il libro; alla fine del percorso previsto, sarà consegnato il brevetto del livello conseguito ed il diploma firmato dall'istruttore Apnea Academy e da Umberto Pellizzari."

acquamarina
UNA PISCINA TERAPEUTICA PER LA CITTÀ

Trieste - Molo Fratelli Bandiera, 1
Tel. 040 301100

Giugno
Yoga

realizzare
LO YOGA,
realizzare
SÉ STESSI

Attraverso la coscienza del corpo e della sua fluidità si realizza una capacità di presenza e di azione che si esprime anche in cose apparentemente piccole e poco importanti

Orario:
Presentazione corso Mercoledì 30 maggio alle 20.00
Ogni Mercoledì di giugno alle 20.00

Costo € 27,50
Senza costo di iscrizione annuale

Insegnante: Francesco Tominich
Federazione Italiana Yoga



Acquagym... ... e le promozioni estate

acquamarina

UNA PISCINA TERAPEUTICA PER LA CITTÀ

ACQUAGYM

anche quest'anno...
LUGLIO = OPEN!

Martedì – Giovedì

13:00 – 13:40

13:40 – 14:20

19:40 – 20:20

20:20 – 21:00

21:00 – 21:40

Sabato

12:00 – 12:40

Iscriviti all'Acquagym di Luglio:
potrai scegliere di volta in volta l'orario
che ti è più comodo.



acquamarina

LA TUA SPIAGGIA APERTA TUTTO L'ANNO

PROMOZIONI ESTATE 2007

PERIODO 1 GIUGNO – 28 LUGLIO 2007

NUOTO LIBERO

**Abbonamento al nuoto libero: IN OMAGGIO 3 ENTRATE
PISCINA/IDROMASSAGGIO da conservare o regalare a
chi vuoi.**

L'offerta è valida nel periodo 1 Giugno - 28 Luglio 2007. Le entrate per
piscina/idromassaggio in omaggio sono valedoli sino al 28 Luglio 2007.

ACQUAGYM

**Iscriviti all'Acquagym di Giugno: con soli 20 € in più
sarai iscritto anche per tutto il mese di Luglio!**

IN LUGLIO LEZIONI OPEN!

Iscrizione Giugno/ Luglio: intera € 75 (anziché € 110)
ridotto € 70 (anziché € 100)

Iscrizione per il **Sabato** Giugno/ Luglio: intera € 36 (anziché € 55)
ridotto € 33 (anziché € 50)



PAROLE SULL'ACQUA

Direttore Responsabile: Federico Fusetti
Art Direction: Beatrice Bernardinelli
Hanno collaborato: David Barbiero, Mario Taglia, Massimiliano Lepore.
Foto di Pierpaolo Sonnoli e Gabriele Crozzoli.
Progetto Grafico e Stampa: Chinchio Industria Grafica S.p.A.
Editore: 2001 srl - via Montà, 28 - Padova
Iscr. Reg. Stampa - Trib. di Padova: 1830 del 18/12/02
Tiratura: 2000 copie

ACQUAMARINA 2001

Molo F.lli Bandiera, 1 - TRIESTE
Tel. 040 301100 - Fax 040 308221
e-mail: acquamarina@2001team.com
www.2001team.com