

PISCINE COMUNALI



acquamarina



CENTRO SPORTIVO LEGNAGO
acquaria 2001

UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO
E NON SOLO...

L'Acqua ti fa bello

Acquagym,
la palestra in piscina

Acquaticità,
la base del nuoto

NEWS

18 Concessione: "La Gazzetta dello Sportivo" inserto settimanale de "La Gazzetta dello Sport" NEWS n°

ATTIVITA'	GIORNI	ORARI DI INIZIO	DURATA	INIZIO
PISCINE				
NILOTTO ADULTOCCOLI (8 mesi - 3 anni)	Sabato	9,30 - 10,00 - 10,30	30'	7 Settembre
NILOTTO BABY (3 - 5 anni)	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì Mercoledì	15,30 - 16,15 - 17,00 - 17,45 15,30 - 16,15 - 17,00 - 17,45 15,30 - 16,15 - 17,00	45'	5 Settembre 3 Settembre 4 Settembre
NILOTTO RAGAZZI (6 - 17 anni)	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì Mercoledì	15,30 - 16,10 - 16,50 - 17,30 - 18,10 15,30 - 16,10 - 16,50 - 17,30 - 18,10 15,30 - 16,10 - 16,50	50'	5 Settembre 3 Settembre 4 Settembre
NILOTTO ADULTI (13 - 17 anni)	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	8,30 - 9,00 - 9,40 - 10,20 - 11,15 18,30 - 19,00 - 19,40 - 20,20 - 21,00 20,10 - 20,30 - 21,10 - 21,30	50'	5 Settembre 3 Settembre
PALLANUOTO (10 - 17 anni)	Martedì - Venerdì	18,50 - 19,30 - 20,10 - 21,10		3 Settembre
NILOTTO SINDONIZZATO (7 - 17 anni)	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	di concorso		
PROPAGANDA (6 - 12 anni)	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	di concorso		
TENNIS				
ATTIVITA'	GIORNI	ORARI DI INIZIO	DURATA	INIZIO
RAGAZZI con Dama (9 - 12 anni)	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	16,00 - 17,00 (Grona del 25/9 al 29/9) 16,00 - 17,00 (Grona del 25/9 al 29/9)	60'	3 Ottobre 4 Ottobre
RAGAZZE con Dama (13 - 17 anni)	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	18,00 (Grona del 25/9 al 29/9) 18,00 (Grona del 25/9 al 29/9)	60'	3 Ottobre 4 Ottobre
ADULTI con Dama (18 anni)	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	18,00 - 20,00 - 21,00 19,00 - 20,00 - 21,00	60'	3 Ottobre 4 Ottobre
SCIENCE (6/1 mattina)	da concordare con il maestro			
ATTIVITA'	GIORNI	ORARI DI INIZIO	DURATA	INIZIO
ACQUAFITNESS con Alessandra, Betty, Ciba, Sofiana e Veronika	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì Mercoledì Sabato	12,30 - 13,15 - 14,00 8,30 - 9,15 - 13,15 - 14,00 18,20 - 19,05 - 19,50 - 20,35 8,30 - 13,15 - 18,15 - 19,00 - 19,45 - 20,30 9,45 - 10,30	45'	5 Settembre 3 Settembre 4 Settembre 7 Settembre
NILOTTO LIBERO	Lunedì - Mercoledì - Venerdì di Lunedì a Venerdì Mercoledì Sabato	da 7,15 alle 8,15 (solo abbonati) dalle 12,30 alle 14,30 (solo abbonati) dalle 18,00 alle 21,00 (solo abbonati) dalle 14,00 alle 19,00 dalle 8,00 alle 12,00	60'	2 Settembre
REINCAZIONE E RECUPERO MOTORSO IN ACQUA con Alberto B.	Lunedì - Mercoledì - Venerdì Martedì - Mercoledì - Venerdì	7,00 - 8,00 18,30 - 19,15	50'	2 Settembre
PANCAST (Gonchi da 2000m) con Alberto B.	di concorso	su appuntamento		
FRIZIONACQUAFITNESS con Betty, Sila, Stefania e Veronika	Domenica	19,30	45'	8 Settembre
SIBACQUELA (NUOVE PRONCI)	martedì e mercoledì	20,30	130'	10 settembre

PALESTRA	GIORNI	ORARI DI INIZIO	DURATA	INIZIO	SALA
AEROBICA / STEP con Betty e Francesca	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	9,00 - 19,00 - 20,00 19,00 - 19,00 - 20,00	45'	5 Settembre 3 Settembre	Aerobica
AEROBICA con Alessandra e Stefania	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	18,00 19,00	55'	5 Settembre 3 Settembre	Aerobica
AERICO con Cristian	Lunedì - Giovedì	21,00	90'	3 Ottobre	Aerobica
APPARICATA SPORTIVA Leo Marcolini Viorati	da Lunedì a Giovedì	19,30 - 21,00	90'	3 Ottobre	Amplexa
BAGGY FUNK con Linda	Martedì - Venerdì	18,30	55'	2 Ottobre	Musica
BALLLATINI con Giovanni	Martedì	21,30	90'	2 Ottobre	Aerobica
CARDIOFITNESS & CARDIOFITNESS (18 anni)	da Lunedì a Venerdì Sabato Domenica	da 8,30 alle 22,30 dalle 9,00 alle 17,00 dalle 10,00 alle 13,00		2 Settembre Piscinetta	
SCOTTFITNESS & CARDIOFITNESS JUNIOR & SILVER (Gonchi 18 anni e Over60)	da Lunedì a Venerdì	dalle 8,30 alle 18,00		2 Settembre	Piscinetta
CARDIOCK con Stefania	Lunedì - Giovedì	18,30	55'	1 Ottobre	Musica
DANZA ORIENTALE con Stefania	Martedì	20,00 21,00	120'	2 Ottobre	Grande Musica
PIRE CIRCUIT con Stefania	Martedì	18,30	55'	2 Ottobre	Aerobica
EQUILIBRI ADULTI con F. Viorati	Lunedì - Giovedì	20,30	90'	5 Settembre	Grande
KARATE RAGAZZI con Paolo	Lunedì - Giovedì	16,20 - 17,20	60'	3 Ottobre	Grande
KICK BOXING con Francesca	Martedì - Venerdì	21,00	90'	1 Ottobre	Aerobica
JAZZCHINESE in show con Isabella	Martedì - Venerdì	19,00	55'	3 Settembre	Musica
SHARLY LITTI Jazzercise con Francesca	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	16,30 - 17,30 8,30	55'	3 Ottobre 1 Ottobre	Musica Aerobica
SPIN BIKE con Alberto T., Alberto Z. e Betty	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	13,00 - 20,30 18,00 - 20,00	45'	5 Settembre 3 Settembre	Musica
STRICKING - WRESTLING con	Martedì - Giovedì Mercoledì	13,00 - 18,30 - 19,15 - 20,00 10,30		4 Settembre 7 Settembre	
SQUASH con Luca	Martedì - Giovedì Mercoledì - Venerdì	18,00 - 19,00 dalle 17,30 alle 20,00	60'	1 Ottobre 2 Ottobre	Squash
STEP con Betty, Francesca e Stefania	Lunedì - Venerdì Mercoledì	19,00 - 20,00 9,30	55'	6 Settembre 4 Settembre	Aerobica
STRICKING - WRESTLING con	Lunedì - Giovedì	18,30	55'	3 Ottobre	Musica
TONI & STRETCH con Michela e Stefania	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	16,00 - 17,00 10,30 - 16,00 - 17,00	55'	3 Ottobre 1 Ottobre	Aerobica
TONI UP con Michela e Stefania	Lunedì - Giovedì Martedì - Venerdì	18,30 - 19,30 18,30 - 19,30 - 20,30	55'	5 Settembre 3 Settembre	Grande
VITTAI CHI con Stefania	Lunedì (Grona 30/9) Martedì Mercoledì	21,30 20,00 8,30	90'	2 Ottobre	Musica Musica Musica

Nuoto ma non solo: i vantaggi di fare sport in assenza di gravità

L'ACQUA TI FA BELLO

In piscina si scoprono i limiti del corpo, ci si rilassa e si stimola la sensibilità della pelle

La sensazione fisica più forte che proviamo ogni volta che ci immergiamo nell'acqua è la consapevolezza di essere come sospesi, di avere un corpo leggero, senza peso. Siamo quindi in una situazione opposta rispetto a quella cui siamo normalmente abituati nell'aria sulla terraferma.

IL MOVIMENTO - In acqua dobbiamo sempre muoverci anche se non ci spostiamo avanti e indietro: il movimento è infatti più ampio e meno involontario rispetto a quando siamo sottoposti solo alla forza di gravità.

Il corpo diventa quindi disponibile a tutti quei movimenti che normalmente non siamo in grado di compiere quando camminiamo o ci spostiamo sulla terra, in presenza perciò della forza di gravità.

Nell'acqua profonda abbiamo la possibilità di sfruttare infinite posizioni e movimenti e di tentare tutte le direzioni che lo spazio tridimensionale ci mette a disposizione. Possiamo dunque permetterci di prendere il nostro corpo come unica punto di riferimento, perché è il centro di equilibrio tra la forza di gravità che ci invita verso il basso e la forza del galleggiamento che trasforma il nostro peso in leggerezza.

In pratica, è come se il corpo, abituato sempre a scendere, fosse spinto verso l'alto e scendesse da ogni nostro controllo mentale, come se seguendo altre regole fisiche andasse ad adattandosi ad adeguarsi alle nuove situazioni.

SULLA PELLE - Occorre adesso concentrare l'attenzione sulla consapevolezza delle percezioni che provengono dalla nostra cute e dai nostri muscoli. La nostra pelle ha una superficie ampia e un gran numero di recettori sensitivi che vengono stimolati contemporaneamente e che mandano una grande quantità di segnali alla corteccia cerebrale, meglio sicuramente di quanto siamo abituati a ricevere all'asciutto. La pelle è il rivestimento che per primo è in comunicazione con l'esterno e nel quale "identifichiamo tutti i nostri confini. Allo stesso tempo ci fornisce il senso di protezione ed è l'immagine esterna della nostra identità interna. Quando siamo immersi completamente nell'acqua i nostri confini risultano più definiti, cioè ci rendiamo conto in modo migliore del nostro limite corporeo nella totalità della sua estensione.

È la coscienza dell'orlo che separa l'interno dall'esterno.

ACQUAGYM, LA PALESTRA IN PISCINA

CURIOSITÀ

• Il peso reale di un soggetto immerso è del 6 al 10 per cento del peso a terra

• Con la pressione dell'acqua si calcola che circa un litro di sangue in più venga dirottato verso la circolazione aerea intratoracica

• Non bisogna fare il bagno prima che siano passate tre ore dal pasto

• La performance muscolare diminuisce del 50% dopo mangiato

• Fino a 3 mesi le vie aeree superiori del bambino immerso in acqua si raffreddano per riflesso.



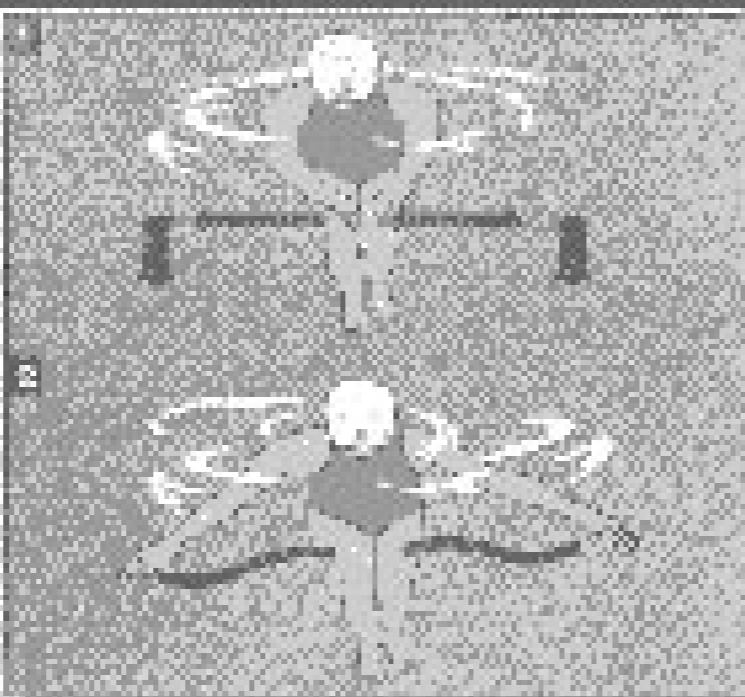
Nuoto e piscina sono anche le attività sportive che si possono svolgere in piscina. Cominciamo in dettaglio, indicandone i vantaggi che se ne possono trarre.

ACQUAGYM - È la ginnastica in acqua. Si fanno gli stessi esercizi che normalmente eseguiamo in palestra ma in posizione verticale. In acqua bassa (non c'è galleggiamento) è possibile affievolire molto, corsa, ballo... In acqua alta (c'è galleggiamento) gli esercizi sono effettuati con cinture galleggianti, con lo accostamento del corpo attraverso le braccia.

I vantaggi: aumenta la produzione di endorfina e diminuisce la ritenzione idrica. Inoltre se l'attività è svolta in vasca alta si tonifica e potenzia la muscolatura. In vasca bassa, il lavoro è aerobico e quindi più leggero per la muscolatura.

• Allargate la braccia e spingete l'acqua in avanti con entrambi le mani, fino a farle toccare. Poi girate i palmi verso l'esterno e fatele tornare nella posizione iniziale

• Facciate con le mani unite e i palmi rivolti verso l'interno, allargare le braccia più che potete e poi tornare alla posizione iniziale



ACQUATICITA' LA BASE DEL NUOTO

• Immergersi in acqua è utile perché:

- Favorisce la distribuzione dei liquidi corporei
- Regala il sistema neurovegetativo
- Allarga il nostro scheletro cardaco
- È un azione che promuove il rilascio delle endorfine e modifica l'assetto ormonale
- Contribuisce ad un movimento lento e allungato che distende la muscolatura
- Stimola il raggiungimento di uno stato di calma, determinandone e prolungando

Acquat è la C. I. Saverio Store in acqua in modo naturale e confortevole. Il saper galleggiare, sia in superficie che sotto, è il saper respirare correttamente con naso e bocca. Lo sviluppo del potenziale acquatico, che al massimo grado rende l'uomo "acquatico" simile ai cetacei, dev'essere l'obiettivo prioritario dell'insegnamento e il primo "obiettiva" passo nell'approfondimento acquatico. L'Acquat è la C. I. Saverio Store la formula per svelare la magia del nuoto per tutti, per l'età, sesso, occupazione, sarà e a facile apprendere le tecniche basilari delle nuotate. L'esperienza dello staff istruttori a fare il resto, e può fare di age all'età di 10 anni.

