

**GESTANTI** (dalla 16<sup>a</sup> settimana) - 8 ingressi in 2 mesi

MER	18.45
SAB	08.45

**ACQUATICITA'**

SAB	09.30	10.00	10.30	11.00 (3-36mesi)
				11.00 (36-48mesi)

**NUOTO PAPERINI** (3 anni) - 35' in Acqua

LUN/GIOV	16.30 - 17.15
MAR/VEN	16.30 - 17.15
MER/SAB	16.30 - 17.15

**NUOTO BAMBINI** (dai 4 anni)

Cicli di 8 lezioni di 45'

LUN/GIO	16.30	17.15	18.00
MAR/VEN	16.30	17.15	18.00
MER/SAB	16.30	17.15	18.00
SAB	11.30	(3-5 anni)	

**ACQUASPORT Junior**

MA/ME/VE	16.15
----------	-------

**ACQUAGOAL Junior**

MER	17.45
SAB	16.15

**SYNCRO**

LUN/GIO	16.15	17.45
MER	17.00	

**NUOTO LIBERO/ABBONATI**

da LUN a SAB	08.00/14.00
MER	15.30/21.00
SAB	15.30/20.00
DOM	09.00/13.00

**ACQUAFITNESS**

Cicli di 8 lezioni - Formula Open 10 ingressi - validità 2 mesi

LUN/GIO	09.25	Soft
	10.15	Gym
	12.35	Circuit
	13.20	Aquaerobica
	19.00	Acquaerobica
	19.45	Circuit
MAR/VEN	09.00	Soft
	09.45	Gym
	13.15	Aquaerobica
	14.00	Bike
	19.00	Circuit
MER/SAB	09.00	GAT
MER	13.00	AcquaAlta
DOM	10.15	Aquaerobica (da ottobre)

**NUOTO ADULTI**

LUN/GIO	08.15	09.00	09.45	10.30	15.45
	18.45	19.30	20.15	21.00	
MAR/VEN	08.40	09.25	10.10	15.45	
	18.45	19.30	20.15		
MER/SAB	18.45	19.30	20.15		

**ACQUASPORT OPEN**

LUN/MAR/GIO/VEN ore 06.00 e 07.00

A prenotazione per ciascuna fascia oraria

Dedicato ai nuotatori che vogliono tenersi in esercizio e curare la propria preparazione con programmi predisposti dai Tecnici Federali Natatorium

Validità 2 mesi con 1 ingresso al giorno o stagionale e possibilità di usufruire anche degli altri orari abbonati

**ACQUASPORT Adulti 90'**

MER	20.15
VEN	19.45

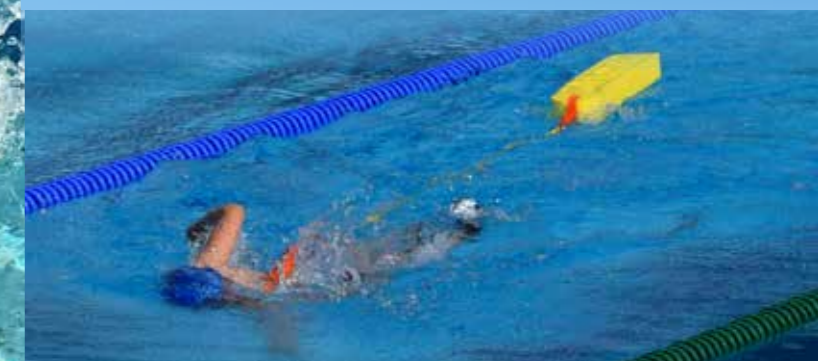
**ACQUABILITY**

Cicli di 8 lezioni - Formula Open 10 ingressi - validità 2 mesi

LUN/GIO	08.40	09.25			
MAR/VEN	08.15	09.00	09.45	10.30	14.50



Settembre 2024

**NATATORIUM TREVISO****Stagione 2024-25**

created by GAP communication.it

**Piscine comunali di Treviso**[www.natatorium.it](http://www.natatorium.it)Acqua  
Benessere

TREVISO: - Viale Europa, 40 - Treviso Tel. 0422.433631

[info@natatorium.it](mailto:info@natatorium.it)

## MAMME E FAMIGLIE

Parlare di acqua e parlare di vita è un tutt'uno. L'acqua vive ed è fonte di vita, ci accoglie dal concepimento ed è pronta ad accompagnarci e coccolarci per tutta la nostra esistenza. Ed è proprio attraverso l'acqua che proponiamo una serie di percorsi mirati alle future e neo mamme per affrontare al meglio la gravidanza prima, il parto ed il puerperio poi, nel modo più autonomo, consapevole e sereno possibile.

## GESTANTI

A partire dalla 16<sup>a</sup> settimana di gestazione, attività specifica con esercitazioni acquatiche rivolte principalmente al raggiungimento di una maggior consapevolezza e controllo dell'atto respiratorio, al miglioramento del tono muscolare e dell'elasticità articolare. Durante il corso sono previsti incontri a tema con personale qualificato (ostetrica, pediatra, psicologo, etc.)

## ADULTI

Un'ottima idea per cominciare o concludere una giornata con una nuotata. L'acqua scioglie nervosismo e tensione, tonifica i muscoli e rilassa allo stesso tempo. La pratica regolare ne garantisce tutti gli straordinari benefici. Rappresenta sempre un piacevole appuntamento per mantenersi in salute sia per i principianti che per i nuotatori esperti. Il nuoto a differenza di tanti altri sport risulta facilmente accessibile anche alle persone in sovrappeso perché consente loro di bruciare calorie e di muoversi con una scioltezza impensabile fuori dall'acqua.

## OVER

In vasca per il cuore e la pressione. Gli effetti terapeutici dell'acqua e del nuoto sulle persone anziane sono molteplici e i risultati efficaci e soddisfacenti; migliora l'efficienza del sistema cardio respiratorio ed in pochi minuti dall'ingresso in acqua riduce anche la pressione arteriosa. La temperatura dell'acqua e la posizione supina o prona di galleggiamento favoriscono la circolazione del sangue grazie alla vasodilatazione periferica. In virtù poi della spinta di galleggiamento che diminuisce il carico sulle articolazioni, l'acqua rende possibili anche ampi movimenti delle estremità, particolarmente benefici per arginare e contrastare gli effetti dell'artrosi.

## ACQUATICITÀ NEONATALE 3-36 MESI

L'attività in acqua bambino-genitore fornisce una serie di stimolazioni sensoriali e motorie che influiscono sullo sviluppo intellettuale, cognitivo, linguistico, sociale e favorisce un ambientamento precoce all'acqua per i più piccoli. Per ogni bambino è consentita la presenza in acqua e a bordo vasca di un genitore, indifferentemente mamma

## ACQUATICITÀ 36 -48 MESI

Un dolce approccio alla scuola nuoto attraverso il graduale sviluppo di una sempre maggiore autonomia che permette al bambino di sentirsi a proprio agio nell'acqua, stimolando ed accrescendo la motricità e la percezione acquatica, propedeutiche al migliore apprendimento delle tecniche natatorie.

## PAPERINI A PARTIRE DAI 3 ANNI

Per i più piccoli, l'ambientamento in acqua è un momento necessario ed importante che precede l'apprendimento del nuoto. Per imparare bisogna aver piena confidenza con l'acqua, sentirsi bene e non avere paura. L'attività è svolta in gruppo con l'obiettivo di apprendere i primi elementi del nuoto per poi accedere con maggiore preparazione ai successivi corsi di nuoto.

## BAMBINI E RAGAZZI

Le attività sono organizzate in gruppi secondo l'età e l'abilità di ciascun allievo per accrescere e migliorare l'apprendimento del nuoto, inserendo gradualmente gli elementi tecnici della nuotata. Muoversi in acqua richiede l'utilizzo di tutti i muscoli in maniera progressiva e simmetrica, in particolare quelli delle spalle e dorsali, inoltre il nuoto migliora la resistenza, la coordinazione e le capacità dell'apparato cardio-respiratorio.

## ACQUASPORT JUNIOR

Per i giovani nuotatori una possibilità in più per arricchire il proprio patrimonio motorio, in modo piacevole e dinamico, inserendo la propedeutica del Nuoto per Salvamento con la possibilità di acquisire il brevetto federale di "Abilità al nuoto per Salvamento" che consente di accedere in modo agevolato al corso per Assistente Bagnanti.

## NUOTO SINCRONIZZATO

Un'ulteriore opportunità per le giovani allieve che abbiano acquisito le basi natatorie e vogliano cimentarsi con un'attività fisica completa ed appagante.

## ACQUAFITNESS

Diverse opportunità di movimento in acqua, sfruttandone tutti i benefici, senza la necessità di saper nuotare:

### Acquagym Soft

La ginnastica in acqua adatta a tutte le età dove la musica viene utilizzata come sottofondo.

### Acqua Gym

Le ginnastiche che ti insegna a tempo di musica tutti gli esercizi per i distretti muscolari. Lezioni dinamiche e divertenti finalizzate alla tonificazione e al lavoro aerobico

## Acqua Alta

Attività svolta con l'acqua all'altezza delle spalle offrendo esercizi che prevedono movimenti di resistenza avanzata per braccia, gambe e core. Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione.

## Acqua Circuit

Lezioni intense con grandi attrezzi associate ad attività a corpo libero a ritmo di musica. Potenziamiento muscolare, esercizi cardiorespiratori per un efficace lavoro di modellamento del corpo senza gravare sulle articolazioni e stimolando l'apparato cardiocircolatorio.

## Acquaerobica

Attività che permette di allenare cuore e polmoni grazie ad un lavoro continuo ritmato dalla musica. Lezioni intense.

## ACQUABILITY

Indicata per le persone che vogliono avvicinarsi all'acqua in maniera semplice e naturale, migliorando la postura e l'equilibrio mente-corpo. Particolarmente indicata per il recupero post traumatico, per coloro che hanno problemi muscolari, rigidità dei movimenti, per chi ha paura dell'acqua e non sa nuotare, sfruttandone comunque tutti i benefici effetti. Un valido strumento da associare al trattamento riabilitativo intrapreso in palestra o negli studi fisioterapici.

## LE ATTIVITA' NATATORIE, SICUREZZA E AUTONOMIA

### Caro Utente,

a partire dai 6 anni per tutte le attività è necessario il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica od agonistica (atleti tesserati).

Regolamento e informazioni generali disponibili nel sito [www.natatorium.it](http://www.natatorium.it)

Piccole regole per un grande divertimento.

**Buona stagione sportiva, lo staff Natatorium.**

