

Hidrobyke

L' Hidrobyke combina la pedalata continua a varia intensità ai movimenti del tronco e degli arti inferiori.

Ideale per chi vuole tonificare gambe e glutei stimolando la circolazione attraverso un continuo massaggio dell'acqua.

Giorni e orari:

Sabato : 14.00-14.45
14.45-15.30

Domenica: 09.45-10..30
10.30-11..15
11.15-12..00

Mercoledì: 19.45-20.30
20.30-21.15

Giovedì: 19.45-20.30

Water Trekking

Il Water Trekking è un Tapis roulant acquatico studiato per il lavoro aerobico. Attraverso la camminata e le successive progressioni si svolge un efficace lavoro cardiocircolatorio generale e periferico, nonché un massaggio linfo drenante che tonifica cosce e glutei.

Mercoledì : 19.45
Sabato : 14.00

Corsi monosettimanali di 4 lezioni

Costo di 4 lezioni: €31.10
+ €6 assicuraz. annuale

Corsi per gestanti

Il corso per gestanti si configura come un percorso per accompagnare le future mamme durante il periodo della gravidanza. L'acqua, grazie al galleggiamento, permette di eseguire movimenti mirati alla tonificazione di tutti i muscoli della fascia pelvica nonché all'allungamento dei muscoli dorsali che con l'aumento di volume e di peso dell'utero sono messi a dura prova. Inoltre si eseguono esercizi per la mobilitazione delle articolazioni, in particolare quella coxo-femorale (anca), in vista del parto.

L'obiettivo è di favorire il globale benessere psico-fisico della futura mamma

- *L'acqua infatti sostiene, contiene, rilassa, culla, massaggia ed invita all'ascolto.*
- *L'acqua abbraccia la gestante permettendole un profondo rilassamento psicofisico che mette madre e feto in sintonia.*
- *Migliora la respirazione, le piccole apnee proposte in acqua possono essere propedeutiche per la fase espulsiva del parto.*
- *In acqua la mente controlla maggiormente il corpo, stimolando la percezione sensoriale.*

*Dal terzo mese di gravidanza,
è d'obbligo il certificato medico
ginecologico.*

Corso di acquaticità per Neonati "Aqua giocando"

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà, nonché uno stimolo per lo sviluppo della crescita psico-motoria. L'ambiente acquatico richiama nel neonato l'utero materno, il cui ricordo nei primi mesi di vita è molto vivo, mettendolo in grande intimità con il genitore che lo accompagna in acqua cullandolo fra le braccia; L'apnea è istintiva e naturale attraverso un meccanismo chiamato "glottide" che consente di bloccare il respiro in immersione.

Per i bambini stare in acqua è un gran divertimento!

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

Inizio Corsi:

Lunedì & giovedì: **08/01- 02/02**
Martedì & venerdì: **09/01- 03/02**
Mercoledì & sabato: **07/01- 04/02**
(corsi mensili)

Bambini e Ragazzi: dai 3 ai 16 anni
Orari: 16.45-17.30
17.30-18.15
18.15 19.00

Costo di 8 lezioni (corsi mensili):
Dai 0 ai 5 anni: €46.80 + (6 ass.)
Dai 6 ai 15 anni di età : €37.40 + (6 ass.)

Acqua giocando:

***Dai 5 mesi ai 3 anni con il
genitore in acqua.***

***Corso monosettimanale della du-
rata di 40', cicli di lezioni mensili.***

Costo di 4 lezioni € 23.40
+ € 6.00 di assicurazione

Lunedì o giovedì alle ore 16.00
**Sabato: alle ore 09.45-10.30-
16.00**

Informazione e prenotazioni:

Piscina Comunale di Montagnana
telefono: 0429-81675

E-mail: info@teameuganeo.it

**Visita il nostro sito:
www.teameuganeo.it**

**REGOLAMENTO**

ART.1 La partecipazione ai corsi di nuoto è subordinata alla prenotazione e al pagamento che devono essere effettuati entro la terza settimana di attività in corso.

ART.2 Le lezioni perse non si possono recuperare.

ART.3 I bagnanti devono svestirsi e rivestirsi negli appositi spogliatoi, gli indumenti e gli effetti personali devono essere depositati negli armadietti..

ART.4 L'armadietto deve essere chiuso con il lucchetto personale.

ART.5 Le attrezzature ed il materiale costituente e la dotazione dell'impianto devono essere usati con ogni riguardo e conservati nel massimo ordine. Eventuali danni accertati alle attrezzature ed il materiale saranno posti a carico dei responsabili.

ART.6 Si raccomanda di evitare ogni tipo di discussione con il personale di servizio. Eventuali reclami ed osservazione vanno inoltrate alla direzione.

ART.7 La direzione non assume alcuna responsabilità per gli oggetti di valore degli utenti, per furti o deterioramenti d'oggetti vari, d'indumenti ecc.

ART.8 I frequentatori della piscina sono tenuti ad attenersi scrupolosamente alle presenti disposizioni, e a quelle che potranno essere impartite dalla Direzione o dal personale di sorveglianza.

CORSI NUOTO ADULTI**Mattino:**

Lunedì:	09.00-09.45
Martedì & venerdì:	09.00-09.45 09.45-10.30
Sabato:	09.00-09.45

Pausa pranzo:

Mercoledì:	13.45-14.30
------------	-------------

Serale:

Lunedì & giovedì:	19.00-19.45 19.45-20.30 20.30-21.15 21.15-22.00
Martedì & venerdì:	19.00-19.45 19.45-20.30 20.30-21.15
Mercoledì:	19.00-19.45 19.45-20.30 20.30-21.15

Date inizio corsi:

Lunedì & giovedì:	08/01- 02/02
Martedì & venerdì:	09/01- 03/02
Mercoledì & sabato:	07/01- 04/02

**Costo del corso di 8 lezioni
(corsi mensili)**

**€ 54.90 + € 6.00 di assicurazione
annuale**

AQUAFITNESS**MATTINO:**

Lunedì & giovedì:	09.00-09.45
Martedì & venerdì:	09.00-09.45
Domenica:	11.15-12.00

PAUSA PRANZO:

Lunedì & giovedì:	13.00-13.45
Mercoledì:	14.45-15.30

SERALI:

Lunedì & giovedì:	19.00-19.45 19.45-20.30 20.30-21.15
Mercoledì:	19.00-19.45 19.45-20.30
Martedì & venerdì:	19.00-19.45 19.45-20.30 20.30-21.15

Date inizio corsi:

Lunedì & giovedì:	08/01- 02/02
Martedì & venerdì:	09/01- 03/02
Mercoledì & sabato:	07/01- 04/02

**Costo del corso di 8 lezioni
(corsi mensili)**

**€ 62.20 + € 6.00 di assicurazione
annuale**