



Comune di Savona
Assessorato allo Sport



PALLANUOTANDO

Perfezionando le tecniche di nuotata e giocando a pallanuoto. Tra i gesti fondamentali della pallanuoto saranno particolarmente curati i movimenti del galleggiamento verticale, gli spostamenti in ogni posizione del corpo e le nuotate della pallanuoto. In questo modo si impara a stare in acqua con sicurezza, requisito fondamentale per poter pensare al gioco di squadra sviluppando molte capacità cognitive oltre che fisiche.

Nuotare Giocare Studiare

Rari a tempo Pieno per gli studenti

Con la riforma scolastica del ministro Gelmini il tempo pieno spesso non viene garantito, creando così non pochi disagi alle giovani coppie o a famiglie dove entrambi i genitori lavorano, faticando per arrivare alla fine del mese.

Per ovviare al problema di una costosa baby sitter la Rari Nantes Savona in collaborazione con il Comune di Savona offre un servizio nuotostudio, volto a soddisfare il bisogno dei giovani savonesi di fare attività sportiva e, allo stesso tempo, di studiare seguiti da personale qualificato. Il servizio è rivolto agli studenti delle scuole materne, elementari e medie inferiori.

Comprensivo di bus-navetta (in base alle richieste).

I ragazzi saranno seguiti nello studio, nell'attività sportiva e in altre attività ricreative e formative (ceramica, disegno, scuola di musica ecc.) da personale qualificato.

Durata del progetto variabile in base alle richieste.

SINCRONIZZANDO

Perfezionando le tecniche di nuotata e ballando nell'acqua. Tra le posizioni di base del nuoto sincronizzato saranno curati i movimenti di galleggiamento verticale, gli spostamenti in ogni posizione del corpo e le nuotate del nuoto sincronizzato. In questo modo si impara ad avere una notevole padronanza dell'acqua, requisito fondamentale di questo sport.

RARI NANTES SAVONA



Rari Nantes Savona S.s.d. a r.l.
Corso Colombo 3 - 17100 Savona
Tel. 019 8489861
E-mail: info@rarinantes.sv.it

SCUOLA NUOTO BAMBINI

La Scuola Nuoto rappresenta un settore molto importante della nostra società, una delle principali finalità, infatti, è la diffusione del nuoto come attività di benessere psico-fisico completa e fruibile a tutte le età.

La filosofia che sorregge questa complessa attività è la ricerca del piacere nello stare in acqua, l'acqua vista come amica.

Nuotare, di per sé, può risultare uno sport piuttosto noioso se non viene esaltato al massimo l'innegabile benessere che si prova nel trovarsi immersi e nel poter gestire a proprio piacimento l'acqua.

Attraverso il gioco l'istruttore "usa l'acqua" come ambiente conduttore di sensazioni per creare nuove esperienze che aiutino il bambino nello sviluppo psico - motorio, dell'orientamento, la coordinazione spazio - temporale, rinforzare il sistema cardio - circolatorio, ecc..

Obiettivo della nostra Scuola Nuoto, pertanto, non è solo "insegnare a nuotare" (anche se i risultati vi sorprenderanno) ma è soprattutto quello di apprendere a "stare dentro l'acqua" ed interagire con essa con sempre maggiore autonomia permettendo al bambino di migliorare e crescere.

Oltre a ciò la frequentazione dei nostri corsi favorisce la socializzazione, sia nei bambini che negli adulti.

Una, due o più lezioni settimanali della durata di un'ora, di cui 15 minuti di ginnastica e 45 minuti di nuoto. Gli allievi, suddivisi su quattro livelli in base alle capacità, saranno costantemente seguiti da istruttori abilitati dalla Federazione italiana Nuoto ed ex atleti. Ogni passaggio ad un livello superiore verrà premiato con un diploma di merito. Il Coordinatore della Scuola Nuoto è a disposizione per eventuali colloqui, previa richiesta in segreteria.

Dal Lunedì al venerdì:

14.45 - 15.30 - 16.15 - 17.00-17.45-18.30

Sabato

9,15-10.00-10.45-11.30-14.45-15.30-16.30

CORSO DI NUOTO ADULTI

Una due o più o più lezioni settimanali della durata di un ora. il corso è riservato agli esperti e non

OBIETTIVI

- ♦ La respirazione;
- ♦ Il galleggiamento: statico e dinamico;
- ♦ Lo scivolamento: prono e supino in forma semplice e complessa;
- ♦ Miglioramento della capacità coordinativa;
- ♦ Inserimento primi movimenti arti superiori;
- ♦ Arti superiori e respirazione, ecc;
- ♦ Miglioramento della tecnica nella nuotata a dorso;
- ♦ Miglioramento della tecnica nella nuotata a stile;
- ♦ Primi rudimenti della nuotata a rana;
- ♦ Primi rudimenti della nuotata a delfino;

Dal Lunedì al sabato 9.00-13.00

Lunedì, martedì, giovedì, venerdì 19.30-20.30

GESTANTI

Fare sport in gravidanza, si sa, è molto utile, perché aiuta a mantenere un buon tono muscolare che sarà utile durante il parto, e perché contribuisce a non prendere troppo peso. In particolare, il nuoto è lo sport ideale per le gestanti, anche perché può essere praticato fino alla fine della gravidanza. L'acqua alleggerisce la schiena, e quindi sarà un valido aiuto per tutte quelle che soffrono di dolori lombari, ma contribuisce anche ad allentare la tensione dello stomaco che, spesso, a fine gravidanza è schiacciato dall'utero, favorendo così anche la digestione, la respirazione, e la diminuzione della pressione sulla vescica. Ma i benefici non sono finiti qui; l'immersione nell'acqua aiuta a sgonfiare le gambe ed aumenta il lavoro dei reni, aumentando, di conseguenza la diuresi, e quindi la purificazione dell'organismo.

Lunedì e Giovedì dalle 10.00 alle 11.00

Martedì e Venerdì dalle 11.00 alle 12.00

POST PARTO

Per le neo mamme che vogliono rimettersi in forma.

Attività di ginnastica in acqua, sfruttando i grandi benefici forniti dall'ambiente acquatico, darà grandi miglioramenti fisici .

Lunedì ore 11 Mercoledì ore 10.00 Sabato ore 11.00

BABY

Una o due lezioni settimanali della durata di 30 minuti, con la presenza in acqua di un genitore e dell'istruttore. Il gioco è l'arma vincente per l'acquaticità in questa fase di vita del bimbo. Attraverso un'attività ludica in acqua, l'operatore offre ai genitori validi spunti ed esercizi di didattica per una buona impostazione dell'attività acquatica

Mercoledì e Sabato

9.30,10.00,10.30,11.00,11,30

Mercoledì

16.00,16,30,17.00

ACQUATICITÀ

Una o due volte alla settimana della durata di 30 minuti con la presenza dell'istruttore in acqua e di un genitore a bordo vasca

Obiettivi

- ♦ Approccio ludico e in forma esplorativa dell'ambiente della piscina
- ♦ Approccio ludico ed in forma esplorativa dell'elemento acqua.
- ♦ Scoperta di nuovi equilibri.
- ♦ La respirazione e il superamento del fastidio dell'acqua sul viso
- ♦ Galleggiamento
- ♦ Rilassamento del proprio corpo

Dal Lunedì al Venerdì

15.30,16,30

Sabato 15.45-16.15-17.00