

ATTIVITÀ INVERNALI 2010 – 2011

Ginnastica in acqua: muoversi a ritmo di musica stimolando il sistema cardiocircolatorio e tonificando la muscolatura del corpo. Vale anche per la descrizione GYM.

Aquafit: è un allenamento completo per tutti. È anche detto "deep-water-running" (correre in acqua profonda). Stimola il sistema cardiocircolatorio, favorendo in maniera ottimale l'allenamento di resistenza. E' adatto a tutti e non occorre saper nuotare perché si lavora con l'ausilio di cinture galleggianti. La tecnica di corsa e' studiata per consentire l'allungamento di tutta la colonna vertebrale migliorando anche la postura ed alleviando i più comuni dolori del rachide.

GAG: **gambe – addominali – glutei:** esercizi ad alta intensità per allenare, tonificare e modellare i punti critici.

Responsabile: Valeria 079 6843911 (dall'estero 004179 6843911)
(09.00 – 11.00) – (13.30 – 16.00)

Corsi di nuoto: **adulti**
Imparare a nuotare nelle piscine scolastiche di Chiasso e di Vacallo.
Nuoto libero in piscina scolastica (16 mt) con la supervisione da parte di un responsabile.

Responsabile: Roberto 079 6137917 (dall'estero 004179 6137917)
(ore pasti)

Corsi di nuoto: **ragazzi** e bambini di tutti i livelli (dal 2005 in poi). In piscina scolastica.
coaching (per adulti e ragazzi, da 5 a 8 partecipanti per corso)
Questo corso è aperto a tutti coloro che intendono nuotare senza forzatamente fare della competizione e si tiene nella piscina comunale (pallone). Prepariamo programmi personalizzati a seconda delle richieste, dando suggerimenti tecnici e alimentari. È richiesto una buona padronanza del nuoto.

Responsabile: Denise 079 2893626 (dall'estero 004179 2893626)
(09.00 – 11.00) – (13.30 – 15.30)