



****NON È MAI TROPPO TARDI!!!****

La nostra attività contempla la competizione (NUM), l'insegnamento del nuoto a bambini e adulti e le diverse forme di ginnastica in acqua.

Benefici del nuoto



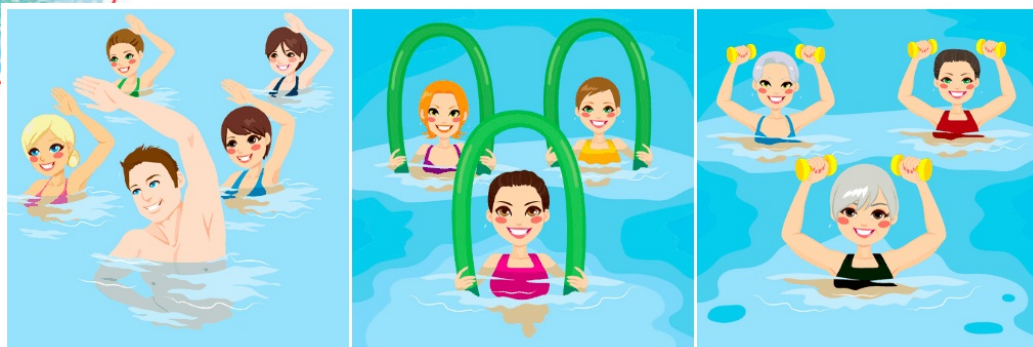
Saper nuotare è fondamentale per poter approfittare con maggior sicurezza e piacere degli innumerevoli svaghi all'aperto vicino a laghi, fiumi o in piscine comunali che la nostra nazione offre, oltre naturalmente anche durante le eventuali vacanze al mare.

Il nuoto e le attività correlate come l'acquagym non solo ci procurano un benessere psico-fisico, ma hanno anche una funzione preventiva nel ridurre il rischio di molte malattie e riabilitativa nel ricupero sia posttraumatico, perché l'acqua alleggerisce il nostro peso, sia postchirurgica dopo interventi al cuore.

Il nuoto migliora le condizioni cardio circolatorie e respiratorie di chi è affetto da malattie come l'asma, l'insufficienza venosa, ... e migliora la mobilità di chi ha problemi all'apparato scheletrico.



Benefici e vantaggi dell'acquagym:



- 1 Riattiva la circolazione
- 2 Contrasta la cellulite
- 3 Aiuta a dimagrire
- 4 Riattiva le articolazioni

- 5 Riduce il gonfiore
- 6 Tonifica pancia e glutei
- 7 Rende i muscoli tonici
- 8 Non ha controindicazioni