



PISCINE PONTE S.S.D. a R.L.

Via San Clemente 66, 24036 Ponte San Pietro (Bg)

C.F./P.IVA: 04375140169

Cell: 3756281319

www.piscineponte.com

info@piscineponte.com



PRESENTAZIONE ISTITUZIONALE

La gestione e il funzionamento del Centro Piscine di Ponte San Pietro è affidata a PISCINE PONTE SSD A RL, che grazie all'esperienza ventennale del suo staff vanta un approccio altamente innovativo alla gestione dell'impianto natatorio ponendo al centro del suo obiettivo due elementi fondamentali: la qualità del servizio da un lato e la soddisfazione del cliente dall'altro.

Per questo il Centro Piscine di Ponte San Pietro è caratterizzato da orari di apertura molto prolungati, un'ampia offerta per soddisfare tutte le esigenze e un ambiente gradevole e curato, inoltre offre un bar tavola calda per fare colazione, pranzare o fare un aperitivo.

Obiettivo principale della società e di tutti i membri del suo staff è rendere le attività sportive in acqua un momento di svago e relax per i numerosi utenti. Ciò è ancora più vero durante la stagione estiva, quando il Centro, grazie al tetto mobile di cui è dotato e all'ampio parco, si trasforma in un accogliente impianto all'aperto.

Grazie all'area attrezzata con sdraio, ombrelloni, un campo da beach volley e un bar esterno, il Centro Piscine di Ponte San Pietro diventa così luogo ideale per trascorrere le giornate più calde in totale relax.

La società offre corsi in acqua per gestanti, neonati, corsi di nuoto per bambini, adolescenti, adulti, corsi di acqua fitness, corsi di acqua fitness con grandi attrezzi quali bike, tapis roulant, tappeto elastico e bike ellittica; tutti i nostri istruttori sono Brevettati FIN, il nostro impianto è Scuola Nuoto Federale; dietro la Targa "Scuola Nuoto Federale", c'è un notevole sforzo nel mettere in campo il proprio patrimonio di conoscenze, di esperienze e di studio, per uniformare un modello didattico e garantirlo a livello di programmazione, organizzazione, attuazione e supervisione. Piscine Ponte progetta percorsi specifici per diverse categorie d'età, quali per esempio: progetti di acquaticità per le scuole dell'infanzia, le scuole primarie e secondarie, adolescenti, adulti e percorsi ad hoc per terza e quarta età.

Il centro natatorio fa parte di un complesso immobiliare molto ampio, comprendente aree dedicate al commercio ed adibite ad abitazione. Nel complesso oltre al centro natatorio vi sono attività commerciali come ristorante, pizzeria, supermercato, parrucchiera e centro estetico, studi medici, negozio di oggettistica, negozio di abbigliamento ed un asilo nido.

E' facilmente raggiungibile per la sua vicinanza al capoluogo, sia in auto che in bus e treno (la stazione di Ponte San Pietro dista a pochi km) che in aereo dall'aeroporto di Orio al Serio.

L'impianto oltre ad essere in una posizione strategica è anche facilmente usufruibile per i suoi ampi orari di apertura. Il centro è aperto nella stagione estiva dal lunedì al venerdì dalle 6,30 alle 22,00 sabato dalle 8,00 alle 20,00 domenica dalle 9,00 alle 20,00. Nella stagione invernale dal lunedì al venerdì dalle 6,30 alle 22,00 sabato dalle 8,00 alle 19,00 e domenica dalle 9,00 alle 19,00. Questi orari offrono ci permettono di offrire servizi specifici per ogni categoria di utenza.

La Direttrice

Elisabetta Locatelli

La Coordinatrice

Michela Salvetti

DESCRIZIONE IMMOBILE:



HALL

Si accede alla hall di ingresso dalla galleria coperta che dal parcheggio porta all'ingresso delle piscine.



RECEPTION

All'ingresso del centro ogni utente è accolto dalle nostre receptionist che con professionalità e gentilezza indirizzano e informano la clientela dei servizi offerti. Alla destra della reception vi è una grande vetrata dove i visitatori possono vedere le vasche (esclusa quella fisioterapica) e il parco, e i genitori ammirare i risultati dei loro figli in acqua, disponibile inoltre una postazione per ricaricare gratuitamente i propri dispositivi mobili oltre ad avere connessione Wi-Fi gratuita.



BAR INTERNO

Attivo sempre in ogni orario di apertura, sia per chi usufruisce dei servizi del centro che per visitatori esterni. Dispone di un menù di piatti caldi e freddi, offrendo un ottimo servizio di ristorazione oltre che una lista di snack e drink. Dispone di bancone e tavolini, nella stagione primaverile ed estiva anche nella galleria.



SPOGLIATOI

Il centro dispone di tre aree spogliatoi. Spogliatoio maschile, spogliatoio femminile e spogliatoio in vasca fisioterapica riservato esclusivamente a chi svolge le attività in quella specifica vasca. Gli spogliatoi maschili e femminili dispongono di 7 cabine a rotazione, area comune, area wc, area docce ed area phon. Sia l'area docce che l'area delle cabine a rotazione è attrezzata per utenti che presentano disabilità.

PISCINE:



VASCA DA 25 MT A 8 CORSIE

Lunghezza: 25mt

Larghezza: 17,60 mt

Profondità: da 1,30 mt a 1,60 mt

Temperatura: 27,5 °C

Attività: corsi di nuoto per bambini (6-12 anni), teenager (12-18 anni), adulti e nuoto libero;

Particolarità: con la bella stagione il tetto mobile che ricopre questa vasca viene completamente aperto e in pochi minuti il Centro si trasforma in un accogliente vasca all'aperto.



VASCA DA 25 MT A 4 CORSIE

Lunghezza: 25mt

Larghezza: 8 mt

Profondità: da 1,10 mt a 1,30 mt

Temperatura: 28,5 °C

Attività: corsi gestanti; corsi di acqua fitness quali corsi di acqua gym, acqua pilates, acqua cross training, acqua bike, acqua jump, water running e bike ellittica; può essere suddivisa in 4 corsie per svolgere corsi di nuoto per bambini in età prescolare e scolare.



VASCA DIDATTICA

Lunghezza: 6mt

Larghezza: 8 mt

Profondità: 80 cm

Temperatura: 29,5 °C

Attività: utilizzata principalmente per l'ambientamento dall'età dei 19 mesi fino all'età pre-scolare (dai 3 ai 5 anni) per avvicinare gli stessi ai primi elementi del nuoto. L'obiettivo è quello di ambientare al mondo acquatico i

piccoli allievi attraverso momenti di gioco e divertimento. In questa vasca l'insegnante è sempre in acqua con i bambini, così da favorire sin da subito la sensazione di un ambiente protetto, che faciliti il loro apprendimento.

Particolarità: La collocazione della vasca nei pressi del finestrone posto all'ingresso del Centro, consente ai genitori di seguire da vicino le lezioni dei loro piccoli e di apprezzarne i progressi.



VASCA LUDICA

Lunghezza: 10mt

Larghezza: 6 mt

Profondità: da 20cm a 60cm

Temperatura: 29,5 °C

Attività: è una vasca molto originale, così chiamata – ludica – perché quasi esclusivamente dedicata al gioco e al divertimento. Viene infatti utilizzata anche per i corsi di distacco dal genitore dei più piccoli e per i bimbi che sono al loro primo approccio con l'acqua.

Particolarità: È dotata di un acquascivolo, particolarmente apprezzato dai bambini che possono divertirsi in totale sicurezza. Al centro si trova un fungo di colore rosso, che rinfresca gli utenti con simpatici giochi d'acqua. Completano la dotazione dieci postazioni di idromassaggio che assicurano momenti di assoluto benessere e relax.



VASCA FISIOTERAPICA PER RIABILITAZIONE

Lunghezza: 9mt

Larghezza: 3,50 mt

Profondità: 90 cm, 1,20 mt e 1,50 mt

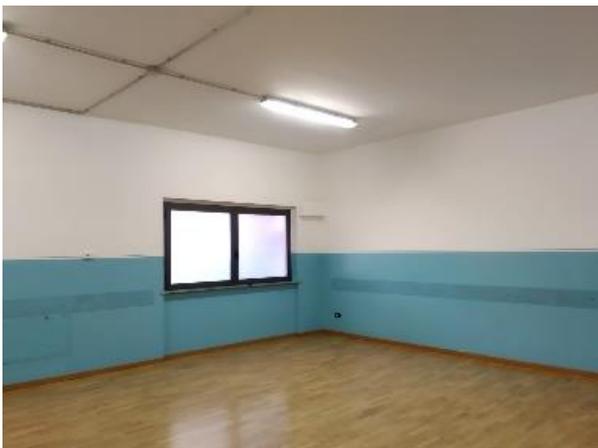
Temperatura: 32 °C

Dotazione: Dotata di panche, spalliere e sbarre per effettuare esercizi per gli arti inferiori, colonna vertebrale e tutto il corpo. Nella vasca ci sono due

postazioni una di idromassaggio e una per il nuoto contro-corrente; Inoltre ampi finestroni laterali consentono agli operatori di monitorare il corretto svolgimento delle attività da parte degli utenti. Completano la dotazione, l'elevatore per immergere in acqua coloro che hanno difficoltà a deambulare, un'infermeria e un bagno attrezzato per diversamente abili.

Attività: La riabilitazione in acqua è un'attività che normalmente integra e completa il percorso riabilitativo e grazie alla diminuzione della forza di gravità (essendo immersi in acqua) assicura un più rapido recupero in totale sicurezza. Per seguire questo tipo di terapia non è necessario saper nuotare e per questo si adatta a pazienti di qualsiasi età. Presso il Centro è possibile seguire programmi di idrokinesiterapia con operatori fisioterapisti in grado di disegnare percorsi individuali o di piccoli gruppi, mirati alle singole necessità. In questa vasca si svolgono anche corsi di ginnastica dolce in acqua per utenti di terza e quarta età, corsi di acquaticità per neonati dai 3 ai 18 mesi, lezioni di rilassamento in acqua per gestanti seguite da un'ostetrica e lezioni di psicomotricità educativa in acqua.

La presenza della vasca fisioterapica rende il Centro Piscine di Ponte San Pietro uno dei più attrezzati di tutto il Nord Italia. Si tratta di una vasca completamente realizzata fuori terra e studiata per il recupero e mantenimento motorio di chi soffre di patologie debilitanti oppure ha subito un trauma.



PALESTRA-SALA DIDATTICA

La palestra e sala didattica ha l'accesso diretto dal piano vasca. E' sede di corsi di aggiornamento interni e corsi Federali, viene inoltre utilizzata quotidianamente per attività a secco come ginnastica pre-natatoria o corsi per gestanti.

SERVIZI AGGIUNTIVI:

COLLEGAMENTO PISCINE PONTE-PALESTRA WOW FITNESS HOUSE

Il collegamento con la vicina palestra Wow Fitness House (fornita di diverse sale fitness) è garantito da una scala interna. Vengono proposti pacchetti includenti attività in acqua gestiti direttamente da Piscine Ponte (nuoto libero, parco estivo, acqua fitness, corsi di nuoto) e attività in palestra (comprendenti sala attrezzi, corsi, area benessere e una sala dedicata all'allenamento funzionale)

WOW FITNESS HOUSE

È la palestra di Ponte San Pietro che offre 26 tipologie di corsi ed ha uno staff di 14 istruttori.

Qui di seguito alcuni dei corsi che propone.

BODYPUMP™ è un corso con i pesi e per tutti. Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BODYPUMP offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.

CXWORX™ fornisce gli ingredienti essenziali per un corpo più forte e un girovita migliore. Un petto più forte ti permette di fare tutto in maniera migliore perché è questa la parte che tiene insieme tutto il corpo.

LES MILLS TONE™ è un allenamento cardio completo che tonifica tutto il corpo. Beneficiando delle ultime ricerche in materia di risultati sportivi, unisce cardio, forza funzionale e lavoro della parte centrale del corpo.

BODY COMBAT™ è un allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.

BODYATTACK™ è un corso fitness ad alto tasso energetico che combina movimenti atletici come corsa, scatti e salti con esercizi intensi come push up e piegamenti.

SH'BAM™ è un allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.

ZUMBA™ lezione di gruppo che unisce ritmi e movimenti della musica afro-caraibica a movimenti tradizionali dell'aerobica per creare un allenamento cardiovascolare.

POWER YOGA™ è un armonioso incontro tra yoga e fitness. Unisce la asana dello yoga ai movimenti dinamici del fitness. È un allenamento dinamico che, tramite la respirazione, ottiene un ottimo controllo del corpo e della mente.

PILATES™ È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale.



AREA BENESSERE

L'area benessere, comprende una sauna, una zona relax con lettini e un bagno turco.

Sia la sauna che il bagno turco producono gli stessi effetti benefici: purificano la pelle grazie all'elevata sudorazione, rinvigoriscono il sistema linfatico contribuendo ad eliminare tossine, acido lattico, acido urico, grassi superflui, aminoacidi; attuano una rigenerazione dei tessuti, rendendo la pelle maggiormente resistente al freddo, al caldo, al vento ed

allo smog; regolarizzano la pressione sanguigna grazie alla vasodilatazione e svolgono una intensa azione allenante nei confronti dei vasi sanguigni, grazie ai riequilibri termici attuati con le docce fredde dopo le sedute (i vasi si dilatano con il calore per poi restringersi con il freddo), arrecando benefici alle attività cardiache, facilitate dai miglioramenti apportati alla circolazione, che aiutano anche ad impedire l'accumulo di grassi nei vasi sanguigni.

La sauna finlandese è un ambiente rivestito completamente di legno, munito di panche, in legno grezzo non trattato dove è possibile sedersi o distendersi, disposte a diverse altezze. Il bagno turco, essendo molto umido, è rivestito in marmo o pietra. Nella sauna il calore viene generato da una stufa, rivestita di pietre laviche che assorbono e irradiano il calore. Le temperature variano dai circa 50° della panca inferiore, ai circa 75° di quella intermedia, agli 85° di quella superiore. Nel bagno turco il calore è radiante, cioè è diffuso grazie al vapore attraverso le panche, lungo le pareti, fino al soffitto, per poi ricadere verso il centro dell'ambiente. L'umidità nella sauna è pressoché inesistente (può arrivare al massimo al 10/15%), nel bagno turco invece è elevatissima (80/90%) e forma una nebbia di vapore stratificata che porta le temperature dai 20/25°C del livello pavimento ai 40/45°C del livello della testa.

PARCO ESTIVO

La tecnologia del tetto scorrevole rende il nostro impianto perfetto anche per la stagione estiva. Un ampio parco dotato di ombrelloni sdraio e lettini contorna le nostre quattro vasche, ideali per grandi e piccini, per nuotare o per passare in totale relax calde giornate estive.

Il parco, le vasche e l'organizzato bar nel parco permettono di ospitare durante la stagione estiva numerosi centri estivi di diversa impostazione. Ospitiamo CRE parrocchiali, centri estivi sportivi, camp ad impronta agonistica di diversi sport e centri estivi comunali. Offriamo aree con ombrelloni riservate e tariffe agevolate per bambini, animatori ed educatori.



CHIOSCO:

Nel parco, nella stagione estiva il bar esterno si anima offrendo ai clienti non solo bibite fresche e gelati, ma anche simpatici aperitivi 'happy hour', bruschette, primi piatti, insalatone, macedonie di frutta fresca. Vengono organizzate feste di compleanno e sono disponibili colonnine per poter ricaricare i propri dispositivi mobili oltre al Wi-Fi gratuito anche nella zona parco. Inoltre, ad uso gratuito, a disposizione calcio balilla e tavolo da ping-pong.



CAMPO DI BEACH VOLLEY:

Campo regolamentare, utilizzato quotidianamente dagli appassionati del centro per partite amatoriali, sede inoltre di tornei organizzati direttamente da Piscine Ponte e da aziende convenzionate che periodicamente utilizzano il campo per passare piacevoli serate all'insegna del team building, divertimento e socializzazione. In alcune aree del centro sempre accessibili vi è la possibilità di ricaricare il cellulare tramite le apposite colonne e Wi-Fi gratuito.



CAMPUS ESTIVO:

A partire dall'estate 2022 organizziamo lo Sport Summer Camp estivo per accogliere bambini durante le giornate di vacanze estive (da giugno ad agosto). E' un'esperienza di condivisione e crescita, le giornate sono scandite da momenti di gioco, attività sportiva acquatica e non, compiti e attività creative, i bambini e ragazzi sono seguiti durante tutte le attività da istruttori di nuoto qualificati.

Costruire un buon gruppo di lavoro è fondamentale, la nostra struttura si presta ad attività legate al team building, su richiesta organizziamo eventi e corsi ad impronta sportiva ed aggregativa per aziende o gruppi di persone di qualunque età e in qualunque stagione, per favorire la coesione tra i singoli membri e migliorare le capacità di team working.

I CORSI

CORSO GESTANTI

Corso specifico per donne in gravidanza. Vengono proposte attività di nuoto, ginnastica in acqua e respirazione. Lavorando su specifici gruppi muscolari.

ACQUATICITA' 3 MESI-3 ANNI

Questo corso viene diviso in diverse fasce d'età: 3/8 mesi, 9/18 mesi, 19/36 mesi.

Corso incentrato sul rapporto bambino-genitore. Bambino che vuole scoprire, sperimentare, divertirsi, giocare e genitore che desidera l'autonomia in acqua in una relazione affettiva privilegiata e uno sviluppo psicofisico armonioso. I bimbi si sentono liberi grazie alla quasi assenza di gravità in acqua, dove aumenta la percezione del proprio corpo permettendo così movimenti più complessi e sviluppando più velocemente la consapevolezza degli arti nello spazio.

Oltre a questo va considerato l'aspetto educativo dell'ambientamento in acqua (benessere psicofisico del bambino), dove viene considerato il bambino nella sua globalità (aspetto cognitivo, psicologico, affettivo e motorio-sensoriale). Permane l'approccio ludico per una crescita globale ed equilibrata costruendo così un buon rapporto con l'acqua.

SUPERBABY

Durante il percorso l'obiettivo principale è quello di abituare il bambino a ascoltare direttamente le consegne dell'istruttore e ad abituarsi a stare in acqua senza il genitore partecipando alle attività. Il genitore durante le prime lezioni entrerà in acqua per poi stare sul piano vasca e infine avverrà il distacco completo genitore-bambino per poterlo inserire, una volta pronto, nel percorso di ambientamento dei corsi di nuoto.

CORSI DI NUOTO BABY e BAMBINI

I nostri corsi si dividono in un momento iniziale di ginnastica pre-natatoria (10') e una parte in acqua (40').

Gli allievi sono divisi in base alle proprie capacità acquatiche, dal livello principianti al livello avanzato.

La forma privilegiata di apprendimento per il bambino in età prescolare è il gioco, attraverso l'attività ludica il bambino acquisisce le competenze fondamentali sulle quali costruirà le varie tecniche di locomozione acquatica. Le competenze fondamentali sono: l'entrata in acqua, il rilassamento, l'immersione del viso, la respirazione, il galleggiamento e gli scivolamenti. Superata la fase di ambientamento si inizia ad insegnare la tecnica delle nuotate (crawl, dorso, rana e delfino), le virate e le partenze (tuffi).

CORSO TEENAGER

Il corso, della durata di 45 minuti, è rivolto a ragazzi tra il 12 e i 18 anni circa, prevede il perfezionamento tecnico delle nuotate, elementi di nuoto per salvamento, pallanuoto, fitness in acqua.

CORSO NUOTO ADULTI

Il corso di nuoto adulti della durata di 45 minuti ha come obiettivo quello di insegnare a nuotare, perfezionare la tecnica, virate e partenze.

CORSI FITNESS IN ACQUA

TESSERA GYM

ACQUA BENESSERE

Questo tipo di ginnastica in acqua permette di tonificare i muscoli, senza affaticare le articolazioni.

Ha come obiettivo di stimolare in maniera efficace la circolazione sanguigna, mantenere una buona mobilità articolare oltre ad offrire a tutti i partecipanti un momento di benessere e socializzazione. Particolarmente indicata anche a chi vuole avvicinarsi al movimento nel mondo acquatico, ma non ha ancora superato la fase di ambientamento. Questa attività permette di sperimentare e prendere confidenza con l'acqua in posizione verticale senza immersione del capo.

Il corso di acqua benessere viene svolto in vasca media o in vasca fisioterapica dove l'acqua è a una temperatura di 32 gradi, facilitando in questo modo ancora di più il rilassamento.

ACQUA PILATES

Si pone come obiettivo primario il miglioramento della consapevolezza del proprio corpo in acqua. Diventa importante sfruttare tutte le caratteristiche dell'acqua ponendo attenzione alla postura, alla respirazione e al controllo dei vari segmenti corporei in movimento. Segue i principi del pilates a secco, modificando la proposta degli esercizi per renderli efficaci nell'ambiente acquatico.

ACQUA GYM

E' la ginnastica base del fitness in acqua ed è adatta ad allievi di ogni età. Obiettivo primario è il miglioramento del tono muscolare e del condizionamento organico generale per riuscire a mantenere l'efficienza fisica. E' un'attività aerobica completa, che interessa tutti i distretti muscolari. L'insegnante proporrà lezioni intense e divertenti come: Acquaerobica, Acquakickboxe, Acquacircuit, Acquainterval, con e senza l'utilizzo di attrezzi.

ACQUA CROSS TRAINING

Acqua gym a circuito, attività aerobica dove vengono sollecitati diversi gruppi muscolari.

Attrezzi utilizzati: corpo libero, piccoli attrezzi per piscina, grandi attrezzi, manubri da 0,5/1 kg.

TESSERA ATTREZZI

Vengono utilizzati grandi attrezzi simulando camminata, corsa, pedalata e salti.

ACQUA BIKE

Permette di modellare gambe e glutei pedalando in acqua a tempo di musica. Ritmi diversi e lezioni coinvolgenti. (Simulazione della pedalata).

BIKE ELLITTICA

Attività cardiovascolare con esercizi combinati in acqua a tempo di musica. (Simulazione della corsa).

ACQUA JUMP

Corsa, rimbalzi, jump abbinati ad esercizi a corpo libero di ginnastica in acqua.

WATERTREKKING

Le diverse intensità di andature determinano, attraverso il gesto tecnico della camminata e le successive progressioni (es. affondi, corsa, esercizi in sospensione per i muscoli del tronco).

PROPOSTA DI PROGETTO EDUCATIVO IN ACQUA PER ALUNNI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA.

Il nostro progetto prevede un corso di acquaticità e ambientamento in acqua per i bambini che frequentano la Vostra struttura.

Per ambientamento si intende il raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico e la conoscenza del modo in cui il proprio corpo reagisce all'immersione. Il corso riguarda i primi approcci del bambino con l'acqua.

Nell'ambiente acquatico per qualsiasi individuo è necessario ristrutturare tutti i sistemi di riferimento rispetto a quelli terrestri.

La forma privilegiata di ogni apprendimento per il bambino è senza dubbio il gioco, per questo tutta l'attività di ambientamento viene proposta sotto una forma ludica e divertente, in modo che i nostri piccoli nuotatori apprendano in modo divertente e sicuro a stare in acqua.

Il bambino giocando con l'istruttore e i compagni imparerà a stare in acqua senza aver paura e divertendosi potrà sperimentare le prime immersioni e le prime propulsioni, con e senza sussidi didattici. Il nostro progetto prevede diversi livelli di ambientamento, quindi anche se alcuni bimbi frequentano già esternamente dalla Vostra struttura corsi di nuoto potranno procedere con il loro apprendimento nel mondo acquatico.

OBIETTIVI DEL CORSO:

- Superamento della paura dell'acqua sollecitando il maggior numero di analizzatori sensoriali (tattile, cinestesico, visivo, uditivo, vestibolare), eliminando le tensioni emotive per acquisire un buon rilassamento in acqua;
- Adattamento degli schemi motori terrestri all'ambiente acquatico: camminare, correre, saltare ecc...
- Contatti con l'acqua, l'acqua sul viso, occhi aperti sott'acqua;
- Controllo della respirazione fuori e dentro l'acqua: dopo le prime fasi dell'ambientamento i bambini provando ad immergersi scoprono che l'acqua sopra di loro è più "pesante" e con i polmoni vuoti d'aria è più faticoso riemergere;
- Creazione di schemi motori acquatici: primi galleggiamenti e prime propulsioni in superficie e sott'acqua.

L'obiettivo principale rimane quello di favorire l'espressione corporea in acqua, data solo da un buon ambientamento e al raggiungimento del benessere psicofisico nel mondo acquatico, necessario per la futura impostazione delle nuotate.

PROPOSTA DI PROGETTO EDUCATIVO IN ACQUA PER ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA.

Il nostro progetto prevede un corso di acquaticità ambientamento/corso di nuoto in acqua per i bambini che frequentano la Vostra struttura.

Per ambientamento si intende il raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico e la conoscenza del modo in cui il proprio corpo reagisce all'immersione. Il corso riguarda i primi approcci del bambino con l'acqua.

Nell'ambiente acquatico per qualsiasi individuo è necessario ristrutturare tutti i sistemi di riferimento rispetto a quelli terrestri.

Per gli alunni già abili nell'ambiente acqua si propone un corso di nuoto per l'impostazione degli stili o il perfezionamento di tale.

OBIETTIVI DEL CORSO ACQUATICITA'/ NUOTO:

- Superamento della paura dell'acqua sollecitando il maggior numero di analizzatori sensoriali (tattile, cinestesico, visivo, uditivo, vestibolare), eliminando le tensioni emotive per acquisire un buon rilassamento in acqua;
- Adattamento degli schemi motori terrestri all'ambiente acquatico: camminare, correre, saltare ecc...
- Contatti con l'acqua, l'acqua sul viso, occhi aperti sott'acqua;
- Controllo della respirazione fuori e dentro l'acqua: dopo le prime fasi dell'ambientamento i bambini provando ad immergersi scoprono che l'acqua sopra di loro è più "pesante" e con i polmoni vuoti d'aria è più faticoso riemergere;
- Creazione di schemi motori acquatici: primi galleggiamenti e prime propulsioni in superficie e sott'acqua.
- Scivolamenti in propulsione prona e supina
- Impostazione delle nuotate
- Perfezionamento delle nuotate

L'obiettivo principale rimane quello di favorire l'espressione corporea in acqua data da un buon ambientamento e da uno stato di benessere psicofisico nel mondo acquatico necessario per l'impostazione delle nuotate.

PROPOSTA DI PROGETTO IN ACQUA PER ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO.

La nostra struttura propone corsi specifici per ogni età. Proponiamo attività per gli alunni frequentanti la vostra Scuola Secondaria di primo grado, indirizzandovi verso diverse tipologie di corsi, sia per alunni con un livello principiante che avanzato, sia per la classica attività natatoria che per attività alternative riguardanti il mondo acquatico. Il tutto con un istruttore specialistico per ogni tipo di richiesta e attività.

Tipologia corsi proposti:

CORSO DI NUOTO:

45 minuti o 60 minuti, a vostra scelta.

- perfezionamento tecnico delle nuotate per gli alunni già abili
- ambientamento e impostazione delle nuotate per gli alunni meno abili

CORSO DI PALLANUOTO:

45 minuti o 60 minuti, a vostra scelta.

- attività propedeutica alla pallanuoto senza palla
- attività propedeutica alla pallanuoto con la palla
- introduzione di comportamenti tattici ed educazione al concetto di squadra, di cooperazione, di capacità di lavorare insieme per un progetto comune.

CORSO TEENAGER:

45 minuti o 60 minuti, a vostra scelta.

- perfezionamento delle nuotate
- elementi di pallanuoto, fitness in acqua, nuotate per il salvamento.

PROPOSTA DI PROGETTO IN ACQUA ALUNNI SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO.

La nostra struttura propone corsi specifici per ogni età. Proponiamo attività per gli alunni frequentanti la vostra Scuola Secondaria di secondo grado, indirizzandovi verso diverse tipologie di corsi, sia per alunni con un livello principiante che avanzato, sia per la classica attività natatoria che per attività alternative riguardanti il mondo acquatico. Il tutto con un istruttore specialistico per ogni tipo di richiesta e attività.

Tipologia corsi proposti:

CORSO DI NUOTO:

45 minuti o 60 minuti, a vostra scelta.

- perfezionamento tecnico delle nuotate per gli alunni già abili
- ambientamento e impostazione delle nuotate per gli alunni meno abili

CORSO DI FITNESS IN ACQUA:

45 minuti o 60 minuti, a vostra scelta.

- a scelta tra acquagym, acquapilates, acqua bike, water trekking e bike ellittica.

CORSO DI PALLANUOTO:

45 minuti o 60 minuti, a vostra scelta.

- attività propedeutica alla pallanuoto senza palla
- attività propedeutica alla pallanuoto con la palla
- introduzione di comportamenti tattici ed educazione al concetto di squadra, di cooperazione, di capacità di lavorare insieme per un progetto comune.

CORSO TEENAGER:

45 minuti o 60 minuti, a vostra scelta.

- perfezionamento delle nuotate
- elementi di pallanuoto, fitness in acqua, nuotate per il salvamento.

PROPOSTA DI PROGETTO IN ACQUA PER PERSONE ADULTE.

Per l'utenza adulta il nostro centro propone una grande varietà di corsi, dall'acqua-fitness che comprende sia i grandi attrezzi che la gym (in tutte le sue sfaccettature) ai corsi di nuoto.

Tipologia corsi proposti:

CORSO DI NUOTO:

45 minuti

Per ogni tipo di livello.

- **PRINCIPIANTI**
 - Movimenti in acqua con testa in emersione e in posizione verticale, ambientamento del corpo in acqua.
 - Respirazione come elemento fondamentale dell'ambientamento e per rilassare raggiungendo il benessere psicofisico.
 - Galleggiamento statico e dinamico
- **INTERMEDI**
 - Una volta superata la fase di ambientamento, vi è l'impostazione delle nuotate, cercando di variare sempre il più possibile le proposte in modo da aumentare il livello di acquaticità.
- **AVANZATO**
 - Per adulti già esperti del mondo acquatico, viene proposto il perfezionamento e il mantenimento delle nuotate già acquisite, inserendo durante l'allenamento anche la verifica e il miglioramento di tempi e tecnica.

Ad ogni orario proposto vi sono più istruttori che possono seguire le diverse esigenze dell'utente.

FITNESS

TESSERA GYM

ACQUA BENESSERE

Questo tipo di ginnastica in acqua permette di tonificare i muscoli, senza affaticare le articolazioni.

Ha come obiettivo di stimolare in maniera efficace la circolazione sanguigna, mantenere una buona mobilità articolare oltre ad offrire a tutti i partecipanti un momento di benessere e socializzazione. Particolarmente indicata anche a chi vuole avvicinarsi al movimento nel mondo acquatico, ma non ha ancora superato la fase di ambientamento. Questa attività permette di sperimentare e prendere confidenza con l'acqua in posizione verticale senza immersione del capo.

Il corso di acqua benessere viene svolto in vasca media o in vasca fisioterapica dove l'acqua è a una temperatura di 32 gradi, facilitando in questo modo ancora di più il rilassamento.

ACQUA PILATES

Si pone come obiettivo primario il miglioramento della consapevolezza del proprio corpo in acqua. Diventa importante sfruttare tutte le caratteristiche dell'acqua ponendo attenzione alla postura, alla respirazione e al controllo dei vari segmenti corporei in movimento. Segue i principi del pilates a secco, modificando la proposta degli esercizi per renderli efficaci nell'ambiente acquatico.

ACQUA GYM

E' la ginnastica base del fitness in acqua ed è adatta ad allievi di ogni età. Obiettivo primario è il miglioramento del tono muscolare e del condizionamento organico generale per riuscire a mantenere

l'efficienza fisica. E' un'attività aerobica completa, che interessa tutti i distretti muscolari. L'insegnante proporrà lezioni intense e divertenti come: Acquaerobica, Acquakickboxe, Acquacircuit, Acquainterval, con e senza l'utilizzo di attrezzi.

ACQUA CROSS TRAINING

Acqua gym a circuito, attività aerobica dove vengono sollecitati diversi gruppi muscolari.

Attrezzi utilizzati: corpo libero, piccoli attrezzi per piscina, grandi attrezzi, manubri da 0,5/1 kg.

TESSERA ATTREZZI

Vengono utilizzati grandi attrezzi simulando camminata, corsa, pedalata e salti.

ACQUA BIKE

Permette di modellare gambe e glutei pedalando in acqua a tempo di musica. Ritmi diversi e lezioni coinvolgenti. (Simulazione della pedalata).

BIKE ELLITTICA

Attività cardiovascolare con esercizi combinati in acqua a tempo di musica. (Simulazione della corsa).

ACQUA JUMP

Corsa, rimbalzi, jump abbinati ad esercizi a corpo libero di ginnastica in acqua.

WATERTREKKING

Le diverse intensità di andature determinano, attraverso il gesto tecnico della camminata e le successive progressioni (es. affondi, corsa, esercizi in sospensione per i muscoli del tronco).

PROPOSTA DI PROGETTO IN ACQUA PER PERSONE DI 3^A E 4^A ETÀ.

La nostra struttura propone corsi specifici per ogni età.

Proponiamo attività in acqua per soggetti di terza e quarta età. Il movimento ed i corsi proposti sono mirati alla prevenzione e al benessere psico-fisico della persona. Vengono offerte diverse possibilità di attività in acqua sia a livello natatorio che di ginnastica in acqua.

Tipologia corsi proposti:

CORSO DI NUOTO:

45 minuti

Per ogni tipo di livello.

- **PRINCIPIANTI**
 - Movimenti in acqua con testa in emersione e in posizione verticale, ambientamento del corpo in acqua.
 - Respirazione come elemento fondamentale dell'ambientamento e per rilassare raggiungendo il benessere psicofisico.
 - Galleggiamento statico e dinamico
- **INTERMEDI**
 - Una volta superata la fase di ambientamento, si propongono i diversi tipi di nuotata tenendo ovviamente presenti tutti i fattori ed eventuali problematiche fisiche o di mobilità.
- **AVANZATO**
 - Per adulti già esperti del mondo acquatico, viene proposto il perfezionamento e il mantenimento delle nuotate già acquisite, il corso prevede una tipologia di allenamento adeguato all'età cronologica dell'utente.

CORSO DI ACQUA BENESSERE

Questo tipo di ginnastica in acqua permette di tonificare i muscoli, senza affaticare le articolazioni, particolarmente indicato quindi per la terza e quarta età. Ha come obiettivo lo stimolare in maniera efficace la circolazione sanguigna, mantenere una buona mobilità articolare oltre ad offrire a tutti i partecipanti un momento di benessere e socializzazione. Particolarmente indicata anche a chi vuole avvicinarsi al movimento nel mondo acquatico, ma non ha ancora superato la fase di ambientamento. Questa attività permette di sperimentare e prendere confidenza con l'acqua in posizione verticale senza immersione del capo.

Il corso di acqua benessere viene svolto in vasca media o in vasca fisioterapica dove l'acqua è a una temperatura di 32 gradi, facilitando in questo modo ancora di più il rilassamento.

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' MOTORIA IN ACQUA

E' stato dimostrato scientificamente che l'esercizio in acqua si dimostra utile e benefico tanto quanto quello a terra, inoltre può essere più efficace di quello normale da diversi punti di vista:

- Dal punto di vista metabolico si evidenziano nelle modificazioni della composizione corporea, non tanto in termini di perdita di peso quanto nel rapporto tra massa grassa (FM) e massa magra (LM).
- Dal punto di vista muscolare la resistenza offerta dall'acqua è un tipo di resistenza graduale, ovvero senza punti morti. Questo consente di mantenere una tensione muscolare uniforme durante i movimenti senza squilibri, ottenendo un miglioramento nel tono e nella flessibilità in modo costante. Inoltre la limitata attuazione di contrazioni muscolari di tipo eccentrico previene l'insorgenza dei dolori post allenamento.
- Dal punto di vista dell'apparato osteo-articolare questo è meno sollecitato grazie alla ridotta azione della forza di gravità che si accompagna ad un ridotto carico gravitante su ossa ed articolazioni. Questo si traduce con un minor rischio di infortuni ma soprattutto la possibilità di svolgere lavoro ed esercitazione fisica anche in presenza di alcune patologie articolari, lesioni muscolari recenti e fasi precoci della riabilitazione post-operatoria.
- Durante l'immersione, la pressione idrostatica determina una redistribuzione del volume ematico verso il torace di diverse centinaia di ml. Questa redistribuzione ha effetti sulla frequenza e gittata cardiaca, sulla pressione arteriosa e sulla capacità polmonare.

AGONISMO

Nel nostro centro vi è una particolare attenzione anche al nuoto agonistico proposto come evoluzione ai corsi di nuoto, agli allievi con una buona predisposizione per il mondo acquatico. All'interno della sezione squadra agonistica disponiamo di diversi settori, partendo dal settore Propaganda, Esordienti B, Esordienti A, Ragazzi, Juniores, Cadetti, Seniores. Partendo quindi dai 6 anni fino ad arrivare all'età adulta.

Il mondo agonistico, a differenza dei corsi di nuoto, persegue obiettivi natatori di un certo livello che ha come fine l'essere squadra e la competizione, quindi presuppone un percorso di allenamento sia fisico che tecnico adeguato ovviamente all'età dei bambini, ragazzi e adulti che si affacciano a questa esperienza. Nei primi settori (Propaganda ed Esordienti) l'obiettivo principale è indubbiamente quello di affinare la tecnica già impostata in modo più grezzo nei corsi di nuoto, dove il bambino ha potuto sperimentare il suo livello acquatico.

L'impegno è sicuramente maggiore rispetto a un'attività non agonistica per questo inevitabile presupposto deve essere impegno e passione.

Offre la possibilità di confronto con altre realtà durante la competizione e l'impagabile esperienza educativa dell'essere parte di una squadra e di un gruppo sportivo, importante a qualunque età.

Gli allenamenti sono gestiti da figure professionali qualificati con brevetti rilasciati dalla Federazione Italiana Nuoto (FIN), la nostra squadra agonistica vanta atleti che partecipano ai campionati italiani giovanili e assoluti.

FORMAZIONE

Il nostro centro, oltre ad essere Scuola Nuoto Federale collabora con la Federazione Italiana Nuoto (FIN) anche per quanto riguarda la formazione tecnica e professionale. Ospita corsi Federali di Assistenti Bagnanti, Allievi Istruttori, Istruttori Base e Corsi specialistici di fitness in acqua. L'impianto offre in questo modo all'utenza anche informazioni continue e possibilità di crescita non solo dal punto di vista sportivo ma anche professionale, garantito dalla Federazione Italiana Nuoto.

CORSO ASSISTENTI BAGNANTI

L'assistente bagnanti è una figura indispensabile in ogni piscina, il corso verifica le abilità natatorie e prevede l'impostazione di nuotate specifiche per il salvamento oltre a dare importanti nozioni di primo soccorso, utilizzo del DAE, nozioni di tutela ambientale e sanitaria, di responsabilità e sicurezza. E' prevista una parte teorica, e una parte pratica (che include la BLS-D e la didattica del nuoto per Salvamento).

CORSO ISTRUTTORE

Per intraprendere un percorso formativo e professionale Federale il primo brevetto da conseguire è quello di Istruttore. Il Corso è propedeutico ai corsi specialistici (aiuto allenatore, istruttore di fitness in acqua,...), fornisce nozioni base del nuoto. Viene diviso in diversi moduli che toccano temi legati all'insegnamento a 360 gradi, area psico pedagogica, area motoria, area didattica e contenuti tecnici. Prevede lezioni teoriche e pratiche e una parte di tirocinio a bordo vasca, sotto tutela di istruttori già qualificati.

CORSI SPECIALISTICO PER ISTRUTTORI DI FITNESS IN ACQUA

Offre la possibilità di avvicinarsi al mondo del fitness in acqua, alternando lezioni teoriche a esercitazioni pratiche.

Durante questo corso vengono illustrate le principali differenze tra fitness terrestre e acquatico, sottolineando tutte le proprietà che caratterizzano l'ambiente "acqua": fattori come altezza e temperatura, infatti, influiscono molto sulla postura del corpo in acqua e di conseguenza la proposta degli esercizi di fitness deve tenere conto di questi fattori.

Il corso ha come obiettivo quello di creare istruttori specializzati e in grado di programmare e gestire una lezione di fitness in acqua, con l'utilizzo di musica, piccoli attrezzi e grandi attrezzi.

Nel centro vengono periodicamente ospitate convention di fitness in acqua Federali a livello nazionale.

PROPOSTA DI PROGETTO EDUCATIVO IN ACQUA PER BAMBINI CON DISTURBI DELLO SVILUPPO.

La nostra struttura propone un progetto specifico in acqua per bambini affetti da disturbi dello sviluppo, il progetto è seguito e steso dalla psicomotricista e istruttrice di nuoto Michela Salvetti.

L'attività consiste nel traslare la psicomotricità educativa classica nel mondo acquatico.

La psicomotricità propone un approccio globale basato sul presupposto che il bambino sia un'unità di mente e corpo, e che la crescita armonica avvenga solo tramite l'integrazione e l'armonizzazione delle diverse competenze, si basa sulla considerazione della persona in modo "globale", cioè come integrazione fra motricità (volontaria e involontaria) e attività psichica (affettiva e cognitiva).

La motricità, l'affettività, la sensorialità, lo sviluppo intellettuale, tutte queste cose si uniscono a formare il bambino tutto intero, quel bambino a cui l'attività psicomotoria si rivolge. L'espressività psicomotoria di ogni bambino, somma di tutte le sue possibili espressioni, è unica e originale, come unico e originale dovrà essere il percorso di intervento per ognuno.

Vengono utilizzate nell'intervento modalità di comunicazione verbale e non verbale, tecniche a mediazione corporea che favoriscono il processo di integrazione fra i diversi piani espressivi e conoscitivi che stanno alla base della costruzione dell'identità.

Gli incontri si svolgono all'interno di uno spazio ben definito, dentro il quale il gioco si può svolgere in un'area di sicurezza fisica e affettiva, creando la possibilità di un cambiamento nel bambino.

Come già anticipato ogni percorso viene fatto ad hoc per il bambino, fondamentale è quindi durante i primi incontri l'osservazione, per poi stabilire un percorso ottimale per il soggetto, in un ambiente sportivo con finalità prettamente educativa. Durante l'osservazione vengono tenuti in considerazione numerosi aspetti quali la motricità, la lateralizzazione, l'aspetto senso percettivo, il metodo comunicativo, l'aspetto cognitivo, eventuali comportamenti-problema, inoltre in aggiunta viene valutato il livello di acquaticità del soggetto così da inserire nel percorso personalizzato anche elementi di tipo natatorio.

OBIETTIVI GENERICI

Qui elencati una serie di obiettivi generici perseguibili durante l'attività, con la peculiarità della personalizzazione di tali.

- Vivere il piacere dell'azione o della non azione mediante il proprio corpo
- Sperimentazione, esplorazioni attraverso materiali, attraverso l'acqua ma sempre usando il corpo come mezzo principale.
- Favorire dapprima il gioco spontaneo e la scarica motoria per arrivare successivamente al gioco più strutturato.
- Favorire la relazione attraverso l'acqua e il corpo.
- Rispetto e interiorizzazione di regole, tempi e spazi, comprendendo l'importanza di esse.
- Favorire capacità espressive
- Stimolazione del pensiero dell'espressione di esso mediante le capacità comunicative.
- Conoscenza dell'ambiente acqua, come un'ambiente da scoprire, che stimola piacere e relazione.
- Introduzione dei principali elementi dell'ambientamento acquatico.

STRUTTURAZIONE DELL'ATTIVITA'

L'attività vera e propria viene proposta in una serie consigliabile di 10-12 incontri con cadenza mono-settimanale dalla durata di 45 minuti, la nostra struttura prevede più spazi acqua e diverso tipo di materiale, verrà quindi decisa la vasca più idonea e il relativo materiale per il singolo soggetto.

Nello specifico gli spazi sono:

- vasca fisioterapica 32°C;
- vasca didattica, vasca media;
- palestra.

-
Il percorso (escluso richieste particolari) prevede il rapporto 1:1.

Per facilitare la conoscenza e il lavoro di osservazione viene fatta compilare una scheda d'ingresso al genitore o all'educatore richiedenti informazioni base del soggetto in questione.

A fine progetto viene consegnata la scheda finale del percorso personalizzato, è possibile qual' ora lo si ritenga necessario anche l'introduzione di obiettivi specifici (cognitivi, relazionali o motori) già introdotti a livello curriculare nella specifica proposta educativa del soggetto.

IDROKINESITERAPIA.

"Un corpo immerso in un liquido riceve una spinta verso l'alto pari al peso del volume del liquido spostato, ciò determina l'effetto di alleggerimento del corpo immerso."

Archimede

L'idrokinesiterapia (termine che deriva dall'unione delle parole greche hydor, acqua, kines, movimento, e therapeia, guarigione) o fisioterapia in acqua, si fonda proprio sul principio di Archimede.

La riabilitazione in acqua è una tecnica che nasce dalle esperienze rieducative a secco, integrandole, completandole e spesso perfezionandole. Non è una novità, anzi la cura dell'organismo attraverso la sua immersione in acqua è iniziata molto tempo prima della riabilitazione manuale e già allora erano evidenti i numerosi benefici.

L'acqua, infatti, è il mezzo ideale per il recupero funzionale di molte patologie (neurologiche, ortopediche, sportive, neuromotorie e pediatriche) grazie alle leggi e alle caratteristiche del movimento al suo interno. Il lavoro in acqua permette di ottenere un miglioramento della mobilità articolare; un maggiore rilassamento muscolare e corporeo; l'innalzamento della soglia del dolore (sfruttando l'effetto antidolorifico e decontratturante dell'acqua calda); una maggior semplicità del movimento (diminuzione di circa il 90% del peso corporeo sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale); una maggior vasodilatazione; un maggior ritorno venoso e linfatico che portano ad un miglioramento del drenaggio dei liquidi in eccesso; una miglior propriocezione e una maggiore dispersione termica.

L'idrokinesiterapia viene utilizzata per la cura delle patologie della colonna vertebrale, per i problemi articolari, muscolari, legamentosi oltre che al recupero motorio post traumatico o post operatorio.

È possibile impostare un ottimo lavoro anche su patologie neurologiche del sistema nervoso centrale e periferico quali ictus, sclerosi, distrofie e patologie dell'età evolutiva.

Presso il Centro Piscine di Ponte San Pietro è disponibile una vasca fisioterapica con acqua a 32°. La piscina offre tre livelli diversi di altezza (da 90 cm a 140 cm) e sono presenti una spalliera e corrimani lungo tutto il perimetro della vasca. Il fondo è appositamente creato per evitare destabilizzazioni. È presente, in caso di bisogno, un sollevatore per l'accesso alla vasca, uno spogliatoio apposito e un bagno per la doccia con tutti gli ausili necessari.

Si effettuano sedute di idrokinesiterapia individuale (durata 45 minuti), sedute di idrokinesiterapia di piccolo gruppo (durata 60 minuti), corsi di recupero motorio o di mantenimento (durata 45 minuti, svolti in vasca media).

COMUNI CONVENZIONATI

Almenno San Bartolomeo
Almenno San Salvatore
Ambivere
Barzana
Bedulita
Berbenno
Bonate Sopra
Bonate Sotto
Bottanuco
Capizzone
Caprino Bergamasco
Carvico
Cisano Bergamasco
Curno
Filago
Madone
Mapello
Paladina
Palazzago
Ponte San Pietro
Pontida
Presezzo
Rota d'Imagna
Sant'Omobono Terme
Sorisole
Sotto il Monte Giovanni XXIII
Suisio
Terno d'Isola
Torre de' Busi
Treviolo
Valbrembo
Villa d'Almé