

REGGIANA NUOTO

IL NUOTO A REGGIO EMILIA DAL 1947



UISP

sportpertutti

FIN

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



SCUOLA NUOTO

Il nuoto è sicuramente uno degli sport più completi, tra i più adatti a favorire lo sviluppo armonioso della muscolatura e la coordinazione motoria. Per questo motivo, viene spesso indicato come lo sport infantile per antonomasia. Il nuoto fa bene ai bambini per moltissime ragioni. Per questo, un bambino che chiede di iniziare un corso di nuoto non va ostacolato ma assecondato. Prima imparerà a nuotare e prima supererà la paura dell'acqua, con enormi benefici sia fisici che psicologici.



ACQUAGOAL

Propedeutica alla pallanuoto, sport acquatico di squadra : connubio perfetto tra passione per l' acqua e divertimento tipico degli sport con la palla. Reggiana Nuoto è l' unica realtà sul territorio a praticare questa disciplina. La prima squadra milita nel campionato di serie B.



AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO

Il nuoto sincronizzato è uno sport acquatico, inquadrato come disciplina tecnico-combinatoria, ibrido di nuoto, ginnastica e danza in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in sincronia con la musica.



TUFFI

I tuffi sono uno dei più popolari tra gli sport olimpici per via della loro spettacolarità. I praticanti di questo sport sviluppano: forza, flessibilità e agilità imparando ed esibirsi in evoluzioni da capogiro.



APNEA BAMBINI E RAGAZZI

Proponiamo un corso di avviamento all' attività di apnea, nel quale i ragazzi impareranno divertendosi a gestire il proprio corpo nell' ambiente acquatico, svilupperanno una migliore coordinazione respiratoria e a gestire il loro stato emotivo per raggiungere una migliore concentrazione.



ACQUAMICA 0 3 ANNI

L'acqua e la piscina sperimentata possono diventare momenti piacevoli in cui giocare e costruire nuove competenze motorie e relazionali. Nell'acqua il bambino ritrova un ambiente già conosciuto e amato, è a proprio agio nel riscoprire movimenti già sperimentati. L'acquaticità, praticata sin dai primissimi mesi di vita, determina nel bambino un più facile sviluppo psicofisico e l'apprendimento di nuove abilità motorie non solo acquatiche ma anche terrestri. I bambini vivranno l'esperienza in acqua con uno o entrambi i genitori.

PISCINA VIA M.MELATO

BAMBINI E RAGAZZI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 / 9:50						 
9:50 / 10:40						
10:40 / 11,30						
14:50 / 15:40						
15:40 / 16:30						
16:30 / 17:20			 			
17:20 / 18:10		 	  	 	 	 17:40/19:20
18:10 / 19:00	 		 		 	 17:40/19:20
19:00 / 19:50	 	 	 	 	 	



NUOTO ADULTI

Il nuoto è un'attività fisica che può essere praticata per divertimento o per migliorare la propria forma fisica. Questo sport, tra le discipline più antiche al mondo, garantisce a chi lo pratica una serie di benefici sia sul corpo che sulla mente. Il nuoto è da sempre considerato una delle attività fisiche più complete e benefiche per l'individuo in quanto consente di esercitare tutti i muscoli favorendo quindi uno sviluppo armonico dell'organismo.

AGEVOLAZIONI PER NUCLEI FAMILIARI NEI CORSI DEL SABATO MATTINA



FITNESS IN ACQUA

AcquaGYM è un'attività perfetta per tonificare in maniera armoniosa tutto il corpo. Il massaggio dell'acqua sul corpo è perfetto per rimodellare i punti critici. Inoltre, il lavoro in acqua, in assenza di gravità, permette alla schiena e alle articolazioni di non affaticarsi troppo; ciò la rende adatta a tutti. AcquaBike è un'attività di acqua fitness in cui si utilizza una cyclette acquatica e prevede esercizi a ritmo di musica mirati al miglioramento della resistenza cardiocircolatoria e alla tonificazione dei muscoli addominali e delle gambe.



NUOTO IN GRAVIDANZA

L'acqua avvolge, sostiene, accarezza, massaggia, è un fantastico elemento nel quale muoversi con estrema facilità e leggerezza. Durante la gravidanza, l'attività in acqua oltre ad offrire numerosi benefici psicofisici legati al movimento, facilita la percezione del proprio corpo, della respirazione e del rilassamento. Il massaggio esercitato dall'acqua, oltre a favorire la circolazione superficiale degli arti inferiori, crea una straordinaria sensazione di leggerezza soprattutto negli ultimi mesi.



RECUPERO FUNZIONALE

Attività rivolta a chi deve iniziare o proseguire un percorso di riabilitazione, o vuole svolgere attività autonomamente nell'acqua mirata al miglioramento della propria capacità di movimento. E' possibile svolgere tale attività sia in autonomia sotto la supervisione dell'assistente bagnante che assistiti da personale qualificato che vi indizzerà nell'eseguire al meglio gli esercizi assegnati dal vostro fisioterapista.



RILASSAMENTO GUIDATO

Un momento di tranquillità per riscoprire se stessi in acqua. Un ottimo modo per portare la concentrazione della mente verso pensieri positivi più utili per raggiungere uno stato di rilassamento, avvolti dalla magia dell'acqua.

ADULTI E FITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 / 9:50						
9:50/10:40						
10:40/11:30						
11:30/12:20						  G
13:10 / 14:00	 G	   G	 G	   G		
14:50 / 15:40						
15:40 / 16:30						
16:30 / 17:20						
17:20 / 18:10		 B	  B		  B	
18:10 / 19:00	  G	 B	  B	 B	  B	
19:00 / 19:50		  G	   B	  G		
19:50 / 20:40	  G		  G 			
20:40 / 21:30						

I NOSTRI SETTORI AGONISTICI



NUOTO PER SALVAMENTO

Attività natatoria dinamica e divertente che viene proposta 3 volte alla settimana per 1h40 e prevede sia gare in piscina che sulla spiaggia. Iniziativa dedicata a ragazzi con buone capacità acquatiche che vogliono aumentare il loro impegno in piscina approcciandosi alle competizioni.



NUOTO AGONISTICO

Fiore all'occhiello dell'attività di Reggiana Nuoto, viene svolta dagli 8 anni in poi e richiede oltre a capacità tecniche superiori alla media anche dedizione e impegno.

L'attività agonistica prevede allenamenti, che negli anni aumentano di intensità e numero di sedute settimanali.

MASTER

Ogni persona dà all'essere Master un significato diverso, a seconda che si tratti di un ex agonista che ha sempre nuotato ai massimi livelli, oppure una "fanciulla", che a 50 anni di età vuole mantenersi in forma nuotando. Troverai tra di noi persone di ogni livello e con esperienze di vita diverse. Chiediamo che tu ti unisca a noi per vivere una bella esperienza di nuoto ed amicizia. L'intento è di coinvolgere sempre più associati, non solo nella pura pratica del nuoto, ma anche nell'associazionismo goliardico.



PALLANUOTO

Lo sport acquatico di squadra per antonomasia: connubio perfetto tra passione per l'acqua e divertimento tipico degli sport con la palla. Reggiana Nuoto è l'unica realtà sul territorio a praticare questa disciplina. La prima squadra milita nel campionato di serie B.

MASTER

Ami l'acqua, gli sport di squadra e hai spirito di aggregazione? La nostra squadra amatoriale di pallanuoto ti aspetta a braccia aperte.



NUOTO SINCRONIZZATO

Il nuoto sincronizzato è uno sport acquatico, inquadrato come disciplina tecnico-combinatoria, ibrido di nuoto, ginnastica e danza, in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in sincronia con la musica.



TUFFI

I tuffi sono uno dei più popolari tra gli sport olimpici per via della loro spettacolarità. I praticanti di questo sport sviluppano: forza, flessibilità e agilità imparando ed esibirsi in evoluzioni da capogiro.

CALENDARIO ATTIVITÀ

AGOSTO	20 APERTURA SEGRETERIA
SETTEMBRE	01 INIZIO ATTIVITÀ SETTORI AGONISTICI 07 INIZIO ATTIVITÀ CORSISTICA
NOVEMBRE	1 TUTTI I SANTI 16/21 RIUNIONI GENITORI SCUOLA NUOTO MELATO 24 SAN PROSPERO
DICEMBRE	5 FESTA NATALE 8 IMMACOLATA DAL 24 DICEMBRE AL 3 GENNAIO CHIUSURA NATALIZIA
GENNAIO	6 EPIFANIA 18/23 RIUNIONI GENITORI
FEBBRAIO	1 INIZIO SECONDO TURNO
APRILE	4/5 CHIUSURA PASQUALE 25 FESTA DELLA LIBERAZIONE
MAGGIO	1 FESTA DEI LAVORATORI 17/22 RIUNIONI GENITORI 29 FESTA DI FINE ANNO
GIUGNO	2 FESTA DELLA REPUBBLICA 4 FINE ATTIVITÀ

SEDE SOCIALE

via Duse n. 8 Reggio Emilia 42122

Tel Ufficio 0 5 2 2 5 5 2 0 9 6

segreteria@reggiananuoto.org

iscrizioni@reggiananuoto.org

INFO

Elena Dall'Aglio 3 4 2 3 4 4 1 3 8 1

Sara Cigni 3 3 3 9 6 1 1 5 3 3

SOCIAL NETWORK E WEB



www.reggiananuoto.com



facebook.com/reggiananuoto



[reggiana_nuoto](https://www.instagram.com/reggiana_nuoto)

**PAGAMENTI E ISCRIZIONI ONLINE DAL SITO
WWW.REGGIANANUOTO.COM**