



REGGIANA NUOTO FILIPPO RE 2021-22



SCUOLA NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

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.

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.

ACQUA GYM

E' 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 assenza di gravità permette alla schiena e alle articolazioni di non affaticarsi troppo; ciò la rende adatta a tutti.

ACQUA PILATES

Unione delle tecniche benefiche del pilates e dell' esercizio fisico in acqua. Una nuova disciplina capace di dare risultati significativi in termine di salute, energia e conoscenza del proprio corpo, che tende al raggiungimento del benessere della persona nella sua totalità

ATTIVITÀ LADIES

I corsi contrassegnati da questo riquadro sono dedicati alle sole donne con un personale all'interno dell' impianto tutto al femminile per dare l'opportunità a tutte le culture di fare sport

	LUN	MAR	MERC	GIO	VEN
9:00 / 9:50		N		N	
9:50 / 10:40		G		G	
13:10/ 14:00		G		G	
14:00/ 14:50					G
15:40 / 16:30				N	
16:30 / 17:20	N	N	N	N	
17:20 / 18:10	N	N	N	N	N
18:10 / 19:00	N	N	N	N	N
19:00 /19:50	N	NG	P		
19:50 / 20:40	G		G		