

## GESTANTI (dalla 16^ settimana)

Lezioni di 75' con parte iniziale teorica a secco per esercizi specifici e parte finale in acqua calda per rilassamento.

Abbonamenti 8 ingressi - validità 2 mesi

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ● <b>TREVISO</b> | ● <b>SELVANA</b> |
| Sab 08.45        | Mar/ven 10.15    |
| Mer 18.45        |                  |

## ACQUATICITA'

8 lezioni di 30' - (3-36 mesi)  
8 lezioni di 30' - (36-48 mesi)

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ● <b>TREVISO</b>     | ● <b>SELVANA</b>      |
| Mer 09.15            | Sab 09.45 (3-36 mesi) |
| Sab 09.30 (3-36mesi) | 10.30 (3-36 mesi)     |
| 10.00 (3-36mesi)     | 11.15 (3-36 mesi)     |
| 10.30 (24-36mesi)    | 15.30 (3-48 mesi)     |
| 11.00 (36-48mesi)    |                       |

## PAPERINI (3 anni)

Cicli 8 lezioni di 30'

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| ● <b>TREVISO</b>          | ● <b>SELVANA</b>    |
| Lun/gio 16.25/17.10/17.55 | Lun/gio 16.40/17.25 |
| Mar/ven 16.25/17.10/17.55 | Mar/ven 16.40/17.25 |
| Mer/sab 16.25/17.10/17.55 | Mer/sab 16.40/17.25 |

## BAMBINI/RAGAZZI (dai 4 anni)

Cicli di 8 lezioni di 45'

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| ● <b>TREVISO</b>          | ● <b>SELVANA</b>          |
| Lun/Gio 16.15/17.00/17.45 | Lun/Gio 16.30/17.15/18.00 |
| Mar/Ven 16.15/17.00/17.45 | Mar/Ven 16.30/17.15/18.00 |
| Mer/Sab 16.15/17.00/17.45 | Mer/Sab 16.30/17.15       |
| Sab 11.30 (3-5 anni)      |                           |

## AQUASPORT JUNIOR - Treviso

Nuoto-Salvamento-Pinnato Lun/Mer/Ven 16.15  
PALLANUOTO Mer/Sab 17.45

## NUOTO SINCRONIZZATO

Cicli di 8 lezioni di 45'

- Treviso lun/gio 16.15/17.45
- Selvana mar/ven 16.30/18.00

## ADULTI (dai 16 anni)

Cicli 8 lezioni di 45'

- **TREVISO**  
Lun/Gio 08.15/09.00/09.45/10.30/11.15  
15.30/18.30/19.15/20.00/20.45/21.30/22.15  
Mar/Ven 08.15/09.00/09.45/10.30  
15.30/18.30/19.15/20.00/20.45  
Mer/Sab 18.30/19.15/20.00/20.45
- **SELVANA**  
Lun/Gio 08.00/08.45/09.30  
18.45/19.30/20.15/21.00  
Mar/Ven 08.00/08.45/09.30  
18.45/19.30/20.15

## ATTIVITA' SPORTIVA ADULTI

AQUASPORT allenamenti 90'  
Mer/Ven 20.00 TV  
Mer 19.30 SV

NATATRaining allenamenti 60'  
Mer 12.30 TV  
Lun 12.45 SV

PALLANUOTO  
Lun/gio 20.45 TV 45'  
Ven 20.15 SV 60'

## FORMULA AQUASPORT

Con validità 2 mesi e 1 ingresso al giorno oppure stagionale.

Dedicata a chi desidera mantenersi in esercizio e curare la propria preparazione con appositi programmi di allenamento predisposti dai Tecnici Federali Natatorium.

Questa formula da diritto all'ingresso anche nella fascia oraria delle ore 6.30-8.00 dal lun. al sab.



Un'attività fisica regolare aiuta a sentirsi meglio, a lavorare meglio e a migliorare anche il proprio aspetto.

Perché è importante un'attività fisica regolare?

- riduce il rischio di infarto di cuore e di ictus
- migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo
- facilita il controllo del peso corporeo
- migliora il controllo della pressione arteriosa, dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue
- riduce il rischio di diabete e di osteoporosi
- facilita lo smettere di fumare

Svolgere attività fisica fa bene anche alla mente!

- migliora il controllo dello stress e si riducono le tensioni
- facilita il sonno regolare
- rafforza l'autostima e facilita la socializzazione



Natatorium Treviso fa parte della rete per la promozione dell'attività fisica "Lasciamo il segno" dell'azienda sanitaria ULSS 2.

Per tutte le attività didattiche a partire dai 6 anni è obbligatorio il Certificato Medico.

Il regolamento delle Piscine comunali e le altre note informative sono visionabili nel sito [www.natatorium.it](http://www.natatorium.it)

## AQUABILITY

Cicli di 8 lezioni  
Formula Open 10 ingressi - validità 2 mesi

- |                                               |                                                                    |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ● <b>TREVISO</b><br>Lun/gio 09.00/09.45/10.30 | ● <b>SELVANA</b><br>Lun/gio 08.00/08.45/09.30/10.15<br>19.30/20.15 |
| Mar/ven 08.15/09.00/09.45/11.15/15.30         | Mer/sab 08.00/08.45/09.30                                          |

## AQUAFITNESS

Cicli di 8 lezioni  
Formula Open 10 ingressi - validità 2 mesi

- |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● <b>TREVISO</b><br>L/G 08.15 Soft<br>09.00 Aquatic<br>09.45 Soft<br>10.30 Aquatic<br>12.35 Aqua Walking<br>13.20 Cardio Fit<br>14.15 B&T<br>15.00 Aquatic<br>18.45 Cardio Fit<br>19.30 B&T<br>20.15 Aquacircuit | ● <b>SELVANA</b><br>L/G 08.45 Soft<br>09.30 Aquatic<br>10.15 B&T<br>12.45 B&T<br>13.30 Cardio Fit<br>18.45 Cardio Fit<br>19.30 H2O Alta<br>20.15 B&T<br>21.00 H2o Alta |
| M/V 08.15 Aquatic<br>09.00 Soft<br>09.45 Aquatic<br>12.35 B&T<br>13.20 Cardio Fit<br>14.15 Aquatic<br>18.45 B&T<br>19.30 Cardio Fit                                                                              | M/V 08.30 Aquatic<br>09.15 B&T<br>10.00 Aquatic<br>13.15 Aquatic<br>18.45 Cardio Fit<br>19.30 B&T                                                                      |

MERC/SAB 09.15 Soft H2O Alta  
MONO-MERC 13.15 H2O Alta

DOMENICA 10.15 Sunday

MERCOLEDI' 19.00 H2O Alta  
SABATO 11.45 Aquafun H2O Alta

## INGRESSI

€ 5.00 ingressi interi  
€ 4.00 ingressi ridotti  
€ 45.00 abb. 10 ingressi interi  
€ 30.00 abb. 10 ingressi ridotti

Gli abbonamenti sono personali ed hanno validità 2 mesi.

Le riduzioni si applicano ai minori di 14 anni, agli over 60, ai militari di leva e studenti universitari (con esibizione del libretto).

L'ingresso è gratuito per i bambini sotto i 3 anni, i disabili e i loro accompagnatori.

## ORARI

- **TREVISO**  
Dal lun al sab 06.30/08.00 Aquasport  
Dal lun al sab 08.00/14.00  
Mer 15.30/21.30  
Sab 15.30/20.00  
Dom 09.00/13.00
- **SELVANA**  
Dal lun al sab 08.00/14.00  
Mar/ven 19.00/21.00  
Mer 15.00/21.00 (20.00/21.00 solo abbonati)  
Sab 15.00/19.30  
Dom 15.00/19.00

Gli orari e le attività presentate sono indicativi e suscettibili di variazioni.



TREVISO: - Viale Europa, 40 - Treviso Tel. 0422.433631

info@natatorium.it

FIERA-SELVANA: - Vicolo Zanella, 67a - Treviso - Tel. 0422.422803

selvana@natatorium.it



# NATATORIUM TREVISO

Stagione 2018-19



settembre 2018

Piscine comunali di Treviso e Selvana



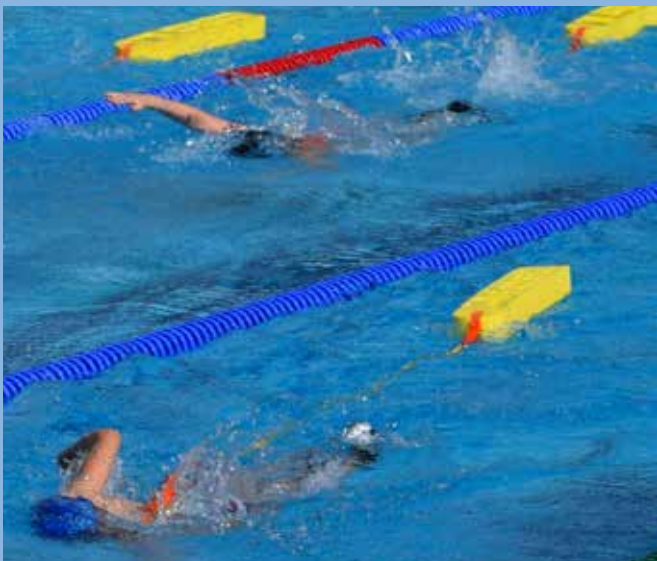
[www.natatorium.it](http://www.natatorium.it)





## Il movimento fisico favorisce Salute e Benessere

La Scuola di Nuoto Federale Natatorium Treviso offre numerose attività in piscina per trarre i benefici dal movimento in acqua, in un ambiente accogliente e confortevole, sotto la guida di uno Staff di Istruttori Federali preparati e disponibili. Le attività didattico-natorie sono programmate durante tutto l'anno, prevedendo diversi gradi di apprendimento delle tecniche di base e di perfezionamento sia nel Nuoto che nell'Acquafitness. Già nelle fasi iniziali, sono inseriti elementi propedeutici al Salvamento con possibilità per i più esperti di accedere ai corsi di formazione della Federazione Italiana Nuoto per Assistente Bagnanti e Istruttore.



La Sicurezza, Autonomia e Naturalezza in acqua sono le basi per raggiungere una elevata abilità natatoria e premesse per l'ottenimento di risultati sportivi di rilievo, come i nostri Atleti stanno dimostrando sia in campo nazionale che internazionale.

Il percorso didattico Natatorium Treviso prevede anche forme di collaborazione tra lo Staff di Istruttori, Allenatori e Maestri di Salvamento con il Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco di Treviso con convenzione attivata dal Comune di Treviso, nell'ambito delle quali sono organizzati i progetti didattici "Sicurezza in Acqua" che coinvolgono allievi e studenti delle Scuole d'Infanzia, Primarie e Secondarie

## MAMME E FAMIGLIE

Parlare di acqua e parlare di vita è un tutt'uno. L'acqua vive ed è fonte di vita, ci accoglie dal concepimento ed è pronta ad accompagnarci e coccolarci per tutta la nostra esistenza. Ed è proprio attraverso l'acqua che proponiamo una serie di percorsi mirati alle future e neo mamme per affrontare al meglio la gravidanza prima, il parto ed il puerperio poi, nel modo più autonomo, consapevole e sereno possibile.

## GESTANTI E POST PARTO

A partire dalla 16<sup>a</sup> settimana di gestazione, attività specifica con esercitazioni acquatiche rivolte principalmente al raggiungimento di una maggior consapevolezza e controllo dell'atto respiratorio, al miglioramento del tono muscolare e dell'elasticità articolare. Durante il corso sono previsti incontri a tema con personale qualificato (ostetrica, pediatra, psicologo, etc.)



## ACQUATICITÀ NEONATALE 3-36 MESI

L'attività in acqua bambino-genitore fornisce una serie di stimolazioni sensoriali e motorie che influiscono sullo sviluppo intellettuale, cognitivo, linguistico, sociale e favorisce un ambiente precoce all'acqua per i più piccoli. Per ogni bambino è consentita la presenza in acqua e a bordo vasca di un genitore, indifferentemente mamma o papà.

## ACQUATICITÀ 36-48 MESI

Un dolce approccio alla scuola nuoto attraverso il graduale sviluppo di una sempre maggiore autonomia che permette al bambino di sentirsi a proprio agio nell'acqua, stimolando ed accrescendo la motricità e la percezione acquatica, propedeutiche al migliore apprendimento delle tecniche natatorie.

## PAPERINI A PARTIRE DAI 3 ANNI

Per i più piccoli, l'ambientamento in acqua è un momento necessario ed importante che precede l'apprendimento del nuoto. Per imparare bisogna aver piena confidenza con l'acqua, sentirsi bene e non avere paura. L'attività è svolta in gruppo con l'obiettivo di apprendere i primi elementi del nuoto per poi accedere con maggiore preparazione ai successivi corsi di nuoto.



## BAMBINI E RAGAZZI

Le attività sono organizzate in gruppi secondo l'età e l'abilità di ciascun allievo per accrescere e migliorare l'apprendimento del nuoto, inserendo gradualmente gli elementi tecnici della nuotata. Muoversi in acqua richiede l'utilizzo di tutti i muscoli in maniera progressiva e simmetrica, in particolare quelli delle spalle e dorsali, inoltre il nuoto migliora la resistenza, la coordinazione e le capacità dell'apparato cardiorespiratorio.

## AQUASPORT JUNIOR

Per i giovani nuotatori una possibilità in più per arricchire il proprio patrimonio motorio, in modo piacevole e dinamico, inserendo la propedeutica del Nuoto per Salvamento con la possibilità di acquisire il brevetto federale di "Abilità al nuoto per Salvamento" che consente di accedere in modo agevolato al corso per Assistente Bagnanti.



## NUOTO SINCRONIZZATO

Un'ulteriore opportunità per le giovani allieve che abbiano acquisito le basi natatorie e vogliano cimentarsi con un'attività fisica completa ed appagante.

## ADULTI

Un'ottima idea per cominciare o concludere una giornata con una nuotata. L'acqua scioglie nervosismo e tensione, tonifica i muscoli e rilassa allo stesso tempo. La pratica regolare ne garantisce tutti gli straordinari benefici. Rappresenta sempre un piacevole appuntamento per mantenersi in salute sia per i principianti che per i nuotatori esperti. Il nuoto a differenza di tanti altri sport risulta facilmente accessibile anche alle persone in sovrappeso perché consente loro di bruciare calorie e di muoversi con una scioltezza impensabile fuori dall'acqua.

## OVER

In vasca per il cuore e la pressione. Gli effetti terapeutici dell'acqua e del nuoto sulle persone anziane sono molteplici e i risultati efficaci e soddisfacenti; migliora l'efficienza del sistema cardio respiratorio ed in pochi minuti dall'ingresso in acqua riduce anche la pressione arteriosa. La temperatura dell'acqua e la posizione supina o prona di galleggiamento favoriscono la circolazione del sangue grazie alla vasodilatazione periferica. In virtù poi della spinta di galleggiamento che diminuisce il carico sulle articolazioni, l'acqua rende possibili anche ampi movimenti delle estremità, particolarmente benefici per arginare e contrastare gli effetti dell'artrosi.



## AQUABILITY

Indicata per le persone che vogliono avvicinarsi all'acqua in maniera semplice e naturale, migliorando la postura e l'equilibrio mente-corpo. Particolarmente indicata per il recupero post traumatico, per coloro che hanno problemi muscolari, rigidità dei movimenti, per chi ha paura dell'acqua e non sa nuotare, sfruttandone comunque tutti i benefici effetti. Un valido strumento da associare al trattamento riabilitativo intrapreso in palestra o negli studi fisioterapici.

## AQUAFITNESS

Diverse opportunità di movimento in acqua, sfruttandone tutti i benefici, senza la necessità di saper nuotare:

### Softgym

La ginnastica in acqua adatta a tutte le età dove la musica viene utilizzata come sottofondo.

### Aquaticgym

La ginnastiche che ti insegna a tempo di musica tutti gli esercizi per i distretti muscolari. Lezioni dinamiche e divertenti finalizzate alla tonificazione e al lavoro aerobico



### Aqua bike

Attività praticata con una particolare bicicletta acquatica concepita per sfruttare e beneficiare al massimo la resistenza dell'acqua. L'allenamento permette di bruciare calorie, migliorare e aumentare la resistenza aerobica.

### Aqua walking

Attività svolta con un tapis roulant in versione acquatica che permette di allenare, rassodare e tonificare gambe, glutei e addome. Il tutto a ritmo di musica.

### B&t

Lezioni intense con grandi attrezzi associate ad attività a corpo libero a ritmo di musica. Potenziamento muscolare, esercizi cardiorespiratori per un efficace lavoro di modellamento del corpo senza gravare sulle articolazioni e stimolando l'apparato cardiocircolatorio.



### Aqua cardio

Attività che permette di allenare cuore e polmoni grazie ad un lavoro continuo ritmato dalla musica. Lezioni intense.

### Aqua circuit

Attività strutturata con stazioni di allenamento a circuito con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Aqua evolution alternanza di attività in acqua bassa e alta con o senza l'utilizzo degli attrezzi.

