

DEFINIZIONE ATTIVITA' DI ACQUATICITA'

Ci siamo trovate lunedì scorso con la direttrice dei corsi della Piscina Stadio (Monica Crovetti), con la responsabile dei corsi , tecnica e psicologa, (Simona Natali) e con l'insegnante di acquagym, nuoto e bagnina che ci seguirà, sig.na Barbara.

La disponibilità e competenza sono state al massimo livello e molto coinvolgenti.
Brevemente riassumo quanto detto.

<< L'obiettivo del corso è il benessere della persona, pertanto rivolto individualmente ad ogni partecipante dopo analisi delle singole necessità e/o limiti di salute.

L'acqua consente l'alleggerimento della persona per sospensione e questo è positivo sia per l'obesità che per le articolazioni, cervicali, schiena ; gli stessi esercizi a terra, alla lunga, peggiorano l'artrosi se non altro per l'età. L'insegnante ha già esperienza dei corsi fatti da UISP, detti Acqua d'Argento, che oltre a quanto già detto erano tesi anche alla riabilitazione post operatoria/traumatica.

Inoltre l'immersione in acqua porta anche beneficio alla circolazione, dato che produce un massaggio dal piede al cuore con effetto simile alla calza elastica. Concludendo trattasi di attività AEROBICA, che come noto movimentata il metabolismo dei grassi.>>

Pertanto, nella riunione abbiamo concordato quanto segue:

1. Lezione di prova gratuita MARTEDI' 28 SETTEMBRE 2010. alle ore 11,15. (si entra alle 11).

Al termine chi decide di accedere al corso dovrà riempire il modulo UISP per l'iscrizione che costa circa 6 euro.

Chi fosse già in possesso della tessera UISP a valere per 2010-2011 la porti. Io ho dei moduli per chi vuole compilarli per tempo. Chi non potrà venire potrà fare la lezione di prova gratuita il venerdì , inizio corso.

2. Inizio corso: VENERDI 1 OTTOBRE alle ore 15, 10 (si entra alle 15).

3.Orari: i corsi si terranno il MARTEDI' alle ore 11,15 e il VENERDI' alle ore 15,10 e saranno specifici per il nostro gruppo . Si entra 15 minuti prima per prepararsi. *La durata della lezione è di 50'.*

4. Costo : sarebbe di 145 euro, ma a noi, come Associazione, ci fanno 136 euro (tale importo è valido per un trimestre e per due volte a settimana con possibilità di recupero per lezione persa). *Chi vuole fare una sola volta a settimana è possibile ma va segnalato e scelto il giorno(sempre possibile il recupero) e il costo sarà di 90 euro per trimestre.*

5. Occorrente : Costume intero (per la prova quello che si ha, anche bikini purché "casto"), ciabatte per locali interni (si consiglia calze o scarpette d'acqua), accappatoio, sapone, phon ecc. per doccia finale. Lucchetto per armadietto

Cuffia offerta da piscina.

Entrata da Via dello Sport (circa a metà)

La zona è provvista di parcheggio nelle vicinanze, si arriva con bus 14-20-21- per altre necessità vedere ATC

Vi saluto caramente e aspetto la vostra conferma di partecipazione alla prova del 28 prossimo ..e al corso!!

Per il direttivo di Percorsi

Vanna tel 339 8329466 – e-mail : vannaaldograssi@alice.it

Elena tel 338 1602759