I NOSTRI CORSI nella PISCINA DE SANCTIS

Prime Bolle

acquaticità neonatale da 3 a 36 mesi

aderisce al progetto "NuotaRE Sicuri"

Il primo contatto del bambino con l'acqua può costituire un'esperienza gioiosa e piacevole, in grado di fargli acquisire familiarità e sicurezza con questo nuovo elemento. Il corso prevede la partecipazione attiva di un genitore e sarete **guidati da un nostro istruttore qualificato che garantirà la sua presenza in acqua per tutta la durata del corso**.

- Sabato
  - 9,00-9,50
  - 9,50-10,40

Scuola Nuoto da 3 a 6 anni

L'ambientamento in acqua è certamente la fase più delicata per un bambino che si avvicina per la prima volta all'acqua. **Attraverso giochi e percorsi i bambini si immergono in una dimensione di fantasia che gli permette di affrontare in modo naturale il percorso didattico.**

- Martedì
  - 19,00-19,50
- Giovedì
  - 19,00-19,50

Acquagym

Attività adatta anche a chi non sa nuotare.
Ha come obiettivo il miglioramento della resistenza muscolare e delle capacità aerobiche; si bruciano calorie: sfruttando la pressione dell'acqua stimoliamo sia la circolazione che la microcircolazione con un vero e proprio massaggio drenante.

- Martedì
  - 19,50-20,40
- Giovedì
  - 19,50-20,40

SI nuoto O.FERRARI·RE