

ACQUA BIKE

Unisce i vantaggi prodotti dalla pedalata a quelli offerti dal fitness. Si pratica in sella ad un'apposita bicicletta in acqua. E' necessario munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma per l'uso della bike (posti limitati).

Martedì:	20.30-21.15
Mercoledì:	19.00-19.45
Giovedì:	19.45-20.30
Sabato:	11.50-12.35

CIRCUIT BIKE

Lezione divisa in stazioni di lavoro a rotazione, si utilizza l'acqua bike, il tapis roulant e alcuni attrezzi da fitness. Richiesta discreta acquaticità e galleggiamento in acqua alta. E' necessario munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma per l'uso della bike e del tapis roulant (posti limitati).

Lunedì:	19.00-19.45
Giovedì:	19.00-19.45

BIATHLON

Lezione divisa in due sezioni distinte che si svolgono a rotazione: una dedicata al nuoto e l'altra dedicata all'acqua bike unitamente ad attrezzi da fitness. Richiesta una buona capacità natatoria su almeno 3 stili. E' necessario munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma per l'uso della bike (posti limitati).

Venerdì:	20.30-21.15
----------	-------------

ACQUA SURPRISE

Una sorpresa da aprire ad ogni lezione. Verranno utilizzati singolarmente o mixati insieme tutti gli attrezzi del fitness in acqua, compresi l'acqua bike e il tapis roulant. Richiesta discreta acquaticità e galleggiamento in acqua alta. E' necessario munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma per l'uso della bike e del tapis roulant (posti limitati).

Sabato:	11.00-11.45
---------	-------------

MASSAGGI

Massaggi professionali per i Tesserati su prenotazione: decontratturante, drenante ed anti-cellulite.

Rivolgersi in segreteria per avere maggiori informazioni, per scoprire eventuali offerte e per prendere appuntamento.

ACQUABENESSERE IN GRAVIDANZA

Dal terzo mese di gravidanza in poi, corso mirato a favorire il benessere psico-fisico: l'acqua migliora la circolazione vascolare, la tonicità muscolare e amplifica le capacità percettive. All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico-ginecologico che attesti il decorso fisiologico della gravidanza senza controindicazioni a svolgere un'attività in acqua.

Sabato:	11.50-12.35
---------	-------------

RIABILITAZIONE MOTORIA IN ACQUA

Idrokinesioterapia, ricondizionamento motorio e idroginnastica rieducativa svolte nella piscina piccola o in quella grande (in base all'esigenza) con la presenza di un fisioterapista/operatore specializzato.

Attività di tipo terapeutico-riabilitativo/rieducativo che, sfruttando le proprietà benefiche dell'acqua, garantiscono un'ottimale organizzazione del movimento, favoriscono il recupero da traumi articolari, muscolari e post-operatori, scaricando totalmente il peso e le compressioni su tutto il corpo. Giorno e orario da concordare con la Segreteria.

PALESTRA (in via Parini, 21)

Ginnastica dolce per la terza età. Programma completo di stretching ed esercizi adatti per il benessere fisico.

Martedì - Giovedì:	20.00-21.00
--------------------	-------------

SPORTIVA...MENTE Sportello di ascolto psicologico.

Spazio riservato per l'ascolto psicologico, rivolto a chi sente la necessità o il desiderio di confrontarsi, di essere supportato, accolto ed orientato o di potenziare le proprie risorse personali. Gli incontri si terranno in uno spazio che garantisce una totale privacy. Per prenotare un appuntamento o per avere maggiori informazioni scrivere all'indirizzo mail: dott.ssa.angeli@gmail.com.

FESTE DI COMPLEANNO

Festeggia con noi un'occasione speciale in modo insolito. Per maggiori informazioni o per prenotazione contattare la segreteria. La prenotazione deve avvenire almeno 15 giorni prima rispetto alla data dell'evento.

Domenica:	14.30-17.30 / 17.45-20.45
-----------	---------------------------

ABBINAMENTI BISETTIMANALI

STAGIONE 2017/2018

ORARI VALIDI DALL'11 SETTEMBRE 2017 AL 10 GIUGNO 2018

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL PLANNING DEI CORSI, O DI NON DARE INIZIO A QUELLE ATTIVITÀ CHE NON ABBIANO RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI, FORNENDO TEMPESTIVAMENTE COMUNICAZIONE. IN CASO DI MANCATA ATTIVAZIONE DEL CORSO SELEZIONATO L'UTENTE AVRA' DIRITTO AD UTILIZZARE IL CREDITO CORRISPONTO ALLA SOCIETA' CONVERTENDOLO CON UN ALTRO SERVIZIO DISPONIBILE.

I TESSERATI CHE NON HANNO REGOLARIZZATO LA QUOTA DI FREQUENZA NON POSSONO ACCEDERE AI CORSI.

LE FASI DI RISCALDAMENTO SONO MOLTO IMPORTANTI: AL FINE DI EVITARE INFORTUNI SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA' ALL'INIZIO DEI CORSI.

SI FA OBBLIGO DI FARE LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA. E' OBBLIGATORIO PER LEGGE IL CERTIFICATO MEDICO IN ORIGINALE FIN DALLA PRIMA LEZIONE. COME DA REGOLAMENTO NON SARA' PERMESSO L'ACCESSO ALLA STRUTTURA A CHI NE SARA' SPROVVISTO.

NON SONO POSSIBILI NE' RECUPERI NE' RIMBORSI PER ASSENZE DOVUTE A MOTIVI PERSONALI DEGLI ISCRITTI.

GIORNI ED ORARI SCELTI PER IL CORSO POTRANNO ESSERE CAMBIATI COMPATIBILMENTE CON LA DISPONIBILITÀ DI POSTI LIBERI.

NON È POSSIBILE LA SCELTA DELL'ISTRUTTORE.

GLI ISCRITTI AI CORSI POTRANNO ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI 10 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DELL'ATTIVITÀ (MUNITI DI TESSERA) E NON OLTRE L'ORARIO DI INIZIO DELLA LEZIONE.

PER ACCEDERE AI CORSI I MASCHI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI SLIP DA BAGNO E LE FEMMINE DI UN COSTUME INTERO; INOLTRE TUTTI DOVRANNO ESSERE DOTATI DI TELO GRANDE / ACCAPPATOIO, CIABATTE ANTISDRUCCIOLO (CHE NON SIANO UTILIZZATE ALL'ESTERNO) E CUFFIA.

I GENITORI DEI BAMBINI ISCRITTI AL CORSO NUOTO PREScolare POTRANNO ACCEDERE UNICAMENTE AGLI SPOGLIATOI (RISPETTANDO QUELLO DEL PROPRIO SESSO DI APPARTENENZA) MA NON POTRANNO ACCEDERE AL LOCALE DOCCIA E SERVIZI.

PER IL CORSO NUOTO BABY OGNI BAMBINO DOVRÀ ESSERE ACCOMPAGNATO DA UN GENITORE, PREFERIBILMENTE LO STESSO. DUE GENITORI DELLO STESSO BABY NON POSSONO MAI ESSERE PRESENTI INSIEME NEI LOCALI VASCA O NEGLI SPOGLIATOI, SIA PRIMA CHE DOPO IL CORSO. I GENITORI POTRANNO ACCEDERE UNICAMENTE A SPOGLIATOI E DOCCE DEL PROPRIO SESSO DI APPARTENENZA. NON È POSSIBILE SOSTARE NELL'AREA INTERNA O ESTERNA ALLA VASCA PICCOLA DURANTE IL CORSO.

LA DIREZIONE NON RISPONDE DI EVENTUALI FURTI DI VALORI LASCIATI NEGLI ARMADIETTI O INCUSTODITI.

CHIUNQUE ARRECHERÀ DANNO A PERSONE ED ATTREZZATURE PRESENTI NELL'IMPIANTO NE RISPONDERÀ PERSONALMENTE.



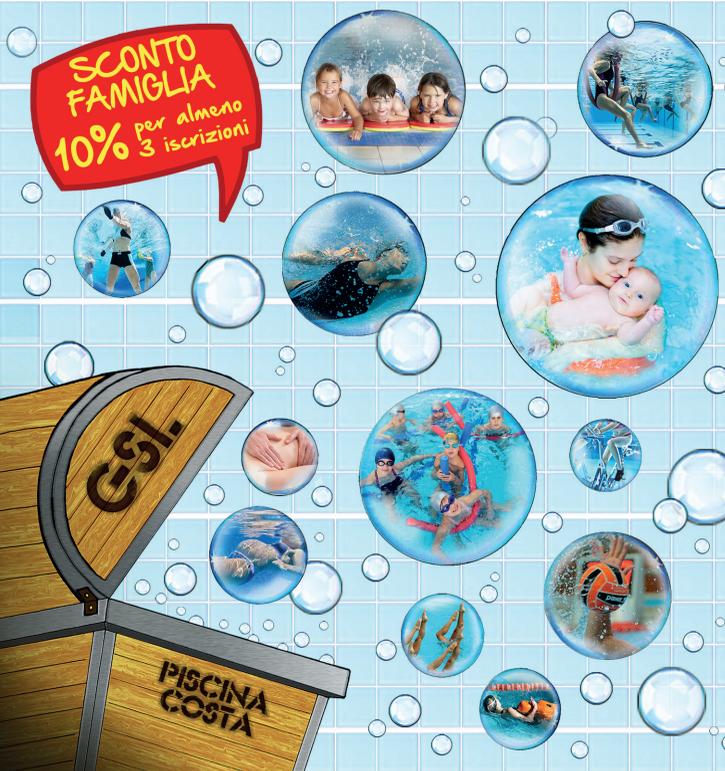
SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



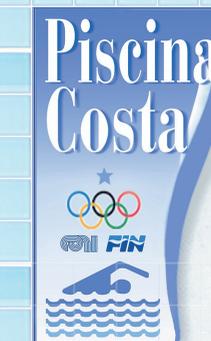
www.gslssd.it

info@gslssd.it

Piscina Costa - GSL



PISCINA COSTA via Meroni 32 - Cinisello B.mo
tel. 02 6173189 cell. 333 5357911



ORARI SEGRETERIA

Lunedì	09:30 - 22:00
Martedì	07:00 - 22:00
Mercoledì	09:30 - 22:00
Giovedì	09:30 - 22:00
Venerdì	07:00 - 22:00
Sabato	09:30 - 20:00
Domenica	09:30 - 12:30 15:00 - 18:00



NUOTO BABY (3-36 mesi)

Il corso prevede l'utilizzo della piscina piccola.

Ogni bambino dovrà essere accompagnato da un adulto (preferibilmente sempre lo stesso). Il nostro corso di acquaticità neonatale si pone l'obiettivo di coltivare nel bambino il piacere di stare in acqua, muovendosi nell'ambiente familiare dal quale proviene. Le capacità motorie, cognitive e relazionali dei neonati così miglioreranno favorendo anche l'apparato muscolare, articolare, respiratorio e cardiocircolatorio.

In vasca i bambini devono indossare l'apposito pannolino da acqua usa e getta. È obbligatorio l'uso della cuffia per gli adulti e per i bambini dai 24 mesi in poi.

<i>Venerdì</i>	11.15-11.45 (3-36 mesi)
	15.30-16.00 (3-23 mesi)
	16.00-16.30 (3-23 mesi)
	16.30-17.00 (13-36 mesi)
<i>Sabato</i>	09.30-10.00 (3-23 mesi)
	10.00-10.30 (3-23 mesi)
	10.30-11.00 (13-36 mesi)
	11.00-11.30 (13-36 mesi)
<i>Domenica</i>	09.30-10.00 (3-23 mesi)
	10.00-10.30 (3-23 mesi)
	10.30-11.00 (13-36 mesi)
	11.00-11.30 (13-36 mesi)

NUOTO PRESCOLARE

Ambientamento ludico per bambini dai 3 ai 5 anni (che non frequentano ancora la scuola elementare) con l'istruttore presente in acqua. I bambini a questa età non sono ancora maturi per apprendere tecniche di movimento complesse. Sono proposte esperienze motorie diversificate e divertenti che permettono di acquisire alcune capacità fondamentali: la respirazione, il galleggiamento e l'orientamento in acqua. Tutte le attività sono propedeutiche all'inserimento nel corso nuoto bambini-ragazzi.

Viene garantito un istruttore ogni 5 bambini.

<i>Lunedì</i>	16.45 - 17.30
<i>Martedì</i>	16.45 - 17.30 / 17.30 - 18.15
<i>Mercoledì</i>	16.45 - 17.30
<i>Giovedì</i>	16.45 - 17.30 / 17.30 - 18.15
<i>Venerdì</i>	16.45 - 17.30 / 17.30 - 18.15
<i>Sabato</i>	09.30 - 10.15 / 10.15 - 11.00
	11.00 - 11.45 / 11.50 - 12.35
	17.15 - 18.00 / 18.00 - 18.45
<i>Domenica</i>	10.15 - 11.00 / 11.00 - 11.45

NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Dai 6 anni in poi, inizia il vero e proprio apprendimento delle tecniche natatorie. Il nuoto per i bambini è una fonte preziosa di benessere e di crescita: rafforza la muscolatura, irrobustisce le ossa e serve a prevenire problemi di scoliosi. Oltre ai benefici fisici, l'attività sportiva in acqua aiuta a migliorare le capacità cognitive, la concentrazione e perfino l'autostima dei bambini.

<i>Lunedì - Mercoledì</i>	17.30-18.15 / 18.15-19.00
<i>Martedì - Giovedì</i>	16.45-17.30 / 17.30-18.15
<i>Venerdì</i>	16.45-17.30 / 17.30-18.15
<i>Sabato</i>	09.30-10.15
	10.15-11.00 / 11.00-11.45
	17.15-18.00 / 18.00-18.45

NUOTO AVANZATO RAGAZZI

Dai 10 anni in poi, viene richiesta una buona acquaticità e l'esecuzione corretta di almeno 2-3 stili.

<i>Martedì - Giovedì</i>	16.00-16.45 / 18.15-19.00
--------------------------	---------------------------

SALVAMENTO AVANZATO RAGAZZI

Dai 10 anni in poi, vengono richiesti almeno 3 stili nuotati bene, si farà un lavoro specifico e mirato alla specialità del salvamento.

<i>Martedì - Giovedì</i>	18.15-19.00
--------------------------	-------------

NUOTO ADULTI

Dai 18 anni in poi, vari livelli a partire dall'ambientamento fino ai 4 stili, con nozioni di nuoto di salvamento.

<i>Lunedì - Giovedì</i>	20.30-21.15 / 21.15-22.00
<i>Lunedì - Mercoledì</i>	16.45-17.30
<i>Martedì - Venerdì</i>	09.00-09.45 / 09.45-10.30
	10.30-11.15 / 19.45-20.30

<i>Sabato</i>	11.50-12.35
	17.15-18.00 / 18.00-18.45

NUOTO AVANZATO ADULTI

Dai 18 anni in poi, viene richiesta buona acquaticità e l'esecuzione corretta di 3-4 stili.

<i>Martedì</i>	20.30-21.15
----------------	-------------

NUOTO CON PINNE ADULTI

Nozioni di nuoto con le pinne mirate ad un allenamento costante e crescente. Viene richiesta buona acquaticità, l'esecuzione corretta di almeno 2 stili e semplici nozioni di nuoto subacqueo con le pinne.

<i>Lunedì - Mercoledì</i>	19.45-20.30
---------------------------	-------------

ACQUAGOL

Un divertente gioco di squadra. Da un punto di vista tecnico è un'attività ludico-sportiva propedeutica e di avviamento alla pallanuoto. Saranno particolarmente curati i movimenti di galleggiamento verticale, gli spostamenti in acqua, i passaggi, i tiri e le nuotate. Si impara a stare in acqua con sicurezza, si apprendono le dinamiche del gioco di squadra sviluppando capacità fisiche e cognitive. Viene richiesta l'esecuzione corretta di almeno 3 stili (rana, dorso e stile libero)

<i>Mercoledì</i>	18.15-19.00 (corso avanzato)
<i>Venerdì*</i>	18.15-19.00 (corso avanzato)
<i>Sabato**</i>	13.30-14.30 (corso avanzato)

<i>Venerdì:</i>	18.15-19.00 (corso base)
-----------------	--------------------------

*1° - 3° del mese / **2° - 4° del mese

NUOTO SINCRONIZZATO

Dagli 8 ai 16 anni, verranno insegnate le tecniche principali del nuoto sincronizzato al fine di realizzare coreografie musicali in acqua. Un modo diverso di stare in acqua, uno sport divertente, un incrocio tra la danza e il nuoto.

Viene richiesta l'esecuzione corretta di almeno 3 stili (rana, dorso e stile libero) e non bisogna avere difficoltà a stare sott'acqua.

<i>Lunedì - Mercoledì</i>	17.30-18.15 (corso avanzato)
---------------------------	------------------------------

<i>Lunedì:</i>	18.15-19.00 (corso base)
----------------	--------------------------

Per gli iscritti al corso avanzato
ogni 3° Sabato del mese: 13.30-14.30

NUOTO LIBERO con Didattica Guidata

Fino ai 14 anni l'ingresso è consentito SOLO in presenza di un accompagnatore maggiorenne. I bambini fino ai 3 anni DEVONO indossare il costume-pannolino usa e getta.

Attenzione! L'uscita dalla vasca deve avvenire 15 minuti prima della chiusura dell'impianto.

Per gli orari vedere l'apposito volantino.

ACQUA SWEET

Corso a medio-basso impegno cardiovascolare e muscolare. Sfrutta le proprietà dell'acqua a ritmo musicale e utilizza gli attrezzi per il fitness in acqua. Tonifica, favorendo la stimolazione circolatoria e drenante di tutto il corpo.

<i>Lunedì - Giovedì</i>	19.00-19.45
-------------------------	-------------

<i>Martedì - Giovedì</i>	14.30-15.15
--------------------------	-------------

<i>Martedì - Venerdì</i>	11.15-12.00
--------------------------	-------------

ACQUA STRONG

Corso a medio-alto impegno cardiovascolare e muscolare. Un mix tra impegno muscolare, resistenza e divertimento a tempo di musica, utilizzando vari attrezzi per il fitness in acqua. Migliora il tono muscolare e la resistenza.

<i>Lunedì - Mercoledì</i>	16.45-17.30
---------------------------	-------------

<i>Lunedì - Giovedì</i>	19.45-20.30
-------------------------	-------------

<i>Martedì - Giovedì</i>	12.45-13.30
--------------------------	-------------

ACQUA MIX

Lezione mista di nuoto e fitness, mirata alla tonificazione muscolare. Richiesta discreta capacità natatoria di almeno 2 stili.

<i>Lunedì - Giovedì</i>	21.15-22.00
-------------------------	-------------

<i>Martedì - Venerdì</i>	09.00-09.45
--------------------------	-------------

<i>Martedì</i>	19.00-19.45
----------------	-------------

ACQUA ZUMBA

Ispirata ai balli latino-americani, altamente tonificante per il corpo, a basso impatto cardiovascolare, facile da seguire, efficace per bruciare calorie e divertentissima.

<i>Mercoledì</i>	19.45-20.30
------------------	-------------

<i>Giovedì</i>	19.45-20.30
----------------	-------------

ACQUA TREKKING

Correre nell'acqua utilizzando il tapis roulant dona una piacevole sensazione d'energia e favorisce il drenaggio e la stimolazione circolatoria.

In abbinamento vengono utilizzati attrezzi per il fitness. E' necessario munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma per l'uso del tapis roulant (posti limitati).

<i>Venerdì</i>	19.00-19.45
----------------	-------------

ABBINAMENTI BISETTIMANALI