

## ACQUA POWER CROSSFIT

Esecuzione di esercizi ad intervalli che permette di alternare fasi anaerobiche intense ma brevi ad esercizi aerobici di media-bassa intensità. L'ambiente acquatico massimizza i risultati dell'attività fisica svolta, garantendo tonificazione muscolare e perdita di peso. Corso consigliato a persone che abbiano una minima preparazione fisica generale (posti limitati-vasca piccola).

Martedì - Giovedì: 18.30-19.15 / 19.15-20.00  
Martedì - Venerdì: 12.45-13.30  
Venerdì: 18.30-19.15

## 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. È necessario munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma (posti limitati).

Lunedì - Mercoledì: 18.30-19.15  
Martedì - Venerdì: 10.30-11.15  
Venerdì: 18.30-19.15

## ACQUA BIKE

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

Martedì - Giovedì: 19.15-20.00  
Sabato: 16.30-17.45

## 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. È necessario munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma (posti limitati).

Lunedì - Mercoledì: 19.15-20.00  
Sabato: 11.50-12.35

## ACQUA SURPRISE

Se ti piacciono le sorprese questo è il corso che fa per te. In ogni lezione proverai un'attività di acqua fitness diversa, sperimentando tutti gli attrezzi a rotazione, con intensità medio-alta. Richiesta discreta acquaticità e galleggiamento in acqua alta. È necessario munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma (posti limitati).

Martedì - Giovedì: 20.00-20.45  
Sabato: 11.00-11.45

## 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 consigliabile presentare anche 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

Idrokinesologia, 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.

## MASSAGGI

Massaggi professionali su prenotazione: linfodrenante, decontratturante e rilassante. Rivolgersi in segreteria per avere maggiori informazioni, per scoprire eventuali offerte e per prendere appuntamento.

## TRATTAMENTO OSTEOPATICO

Trattamento olistico manuale volto al ripristino delle condizioni di normale fisiologia articolare, muscolare e viscerale. Cura problematiche articolari, viscerali, posturali e traumatiche basandosi sulla fisiologia, l'anatomia e la biomeccanica del corpo umano.

## NUOTO LIBERO con Didattica Guidata

Fino ai 14 anni l'ingresso è consentito SOLO in presenza di un accompagnatore maggiorenne pagante. I bambini fino ai 3 anni DEVONO indossare, in aggiunta al costume normale, l'apposito pannolino contenitivo da acqua usa e getta. L'assistente bagnanti è a disposizione per dare informazioni generali sulle tecniche di nuotata.

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

Per gli orari vedere l'apposito volantino.

### STAGIONE 2022/2023:

#### ORARI VALIDI DAL 12 SETTEMBRE 2022 ALL'11 GIUGNO 2023

DI SEGUITO SI RIPORTA UN ESTRATTO DEI REGOLAMENTI VALIDI PRESSO LA PISCINA COSTA.

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 MATURATO CONVERTENDOLO CON UN ALTRO SERVIZIO DISPONIBILE.

I TESSERATI CHE NON HANNO REGOLARIZZATO L'ISCRIZIONE O IL RINNOVO NON POSSONO PARTECIPARE AI CORSI.

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

SI FA OBBLIGO DI FARE LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA.

PER LA PRATICA DEI CORSI E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE UN CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA IN ORIGINALE FIN DALLA PRIMA LEZIONE. COME DA REGOLAMENTO NON SARÀ PERMESSO L'ACCESSO ALLA STRUTTURA A CHI NE SARÀ SPROVVISTO. PER I MINORI DI SEI ANNI IL SOGGETTO TITOLARE DELLA RESPONSABILITÀ GENITORIALE DEVE FIRMARE UNA MANIEVA NEL CASO IN CUI DECIDA DI NON SOTTOPORRE IL PARTECIPANTE AL CORSO ALLA VISITA MEDICA PER L'IDONEITÀ ALLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.

NON SONO POSSIBILI NE' RECUPERI NE' RIMBORSI.

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 OBBLIGATORIAMENTE DI BADGE) E NON OLTRE L'ORARIO DI INIZIO DELLA LEZIONE.

I MASCHI DEVONO INDOSSARE LO SLIP DA BAGNO SPORTIVO E LE FEMMINE IL COSTUME INTERO SPORTIVO; INOLTRE TUTTI DOVRANNO ESSERE DOTATI DI TELO GRANDE / ACCAPPATOIO, CIABATTE ANTISDRUCIOLO (CHE NON SIANO UTILIZZATE ALL'ESTERNO), CUFFIA E TELO PER LA GINNASTICA PRE-NATATORIA.

I CALZINI ANTISCIVOLO POSSONO ESSERE UTILIZZATI UNICAMENTE ALL'INTERNO DELLE VASCHE, NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER CAMMINARE A BORDO VASCA, NEGLI SPOGLIATOI, NEL LOCALE DOCCE E IN BAGNO.

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 AI 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. PER ACCEDERE AL LOCALE DELLA VASCA PICCOLA È NECESSARIO ASPETTARE LA FINE DEL TURNO PRECEDENTE.

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.

IL REGOLAMENTO COMPLETO DEI CORSI E LE NORME D'USO DEI CENTRI NATATORI COMUNALI DI CINISELLO BALSAMO POSSONO ESSERE CONSULTATI IN SEGreteria.

VERSIONE SETTEMBRE 2022

**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA** **GSL**

www.gslssd.it info@gslssd.it

Piscina Costa - GSL

**SCONTO FAMIGLIA 10%** per almeno 3 iscrizioni

**possibilità di pacchetti personalizzati**

**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

Free WiFi

## **NUOTO BABY (3-36 mesi)**

Il corso si svolge nella 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, in aggiunta al costume normale, l'apposito pannolino contenitivo da acqua usa e getta. È obbligatorio l'uso della cuffia per gli adulti e per i bambini dai 12 mesi in poi.

Venerdì	15.30-16.00 (3-23 mesi) 16.00-16.30 (13-36 mesi) 16.30-17.00 (13-36 mesi)
Sabato	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) 11.30-12.00 (13-36 mesi)
Domenica	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) 11.30-12.00 (13-36 mesi)

## **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/ragazzi.

Lunedì - Mercoledì:	17.00-17.45 / 17.45-18.30
Martedì - Giovedì:	17.00-17.45 / 17.45-18.30
Venerdì:	17.00-17.45 / 17.45-18.30
Sabato:	09.30-10.15 / 10.15-11.00 / 11.00-11.45 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45

## **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 7 bambini.

Lunedì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
Martedì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
Mercoledì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
Giovedì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
Venerdì:	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
Sabato:	09.30-10.15 / 10.15-11.00 / 11.00-11.45 / 11.50-12.35 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45
Domenica:	10.10-10.55 / 11.05-11.50

## **NUOTO MULTIDISCIPLINARE RAGAZZI**

Pensato per ragazzi dai 10 anni in poi che hanno già frequentato i corsi di nuoto e che praticano almeno 2/3 stili.

Oltre al perfezionamento dei 4 stili, vengono introdotte nozioni di nuoto per salvamento, acquagol, nuoto con pinne, nuoto sincronizzato e fitness in acqua. Pensato per stimolare capacità, dinamicità e apprendimento grazie alla caratteristica della multidisciplinarietà.

Le pinne sono a carico del tesserato.

Martedì – Giovedì:	16.15-17.00 / 18.30-19.15
--------------------	---------------------------

## **NUOTO ADULTI**

Il nuoto è un tipo di attività completa dal punto di vista del coinvolgimento muscolare e allo stesso tempo non traumatica per il fisico, per questo motivo è particolarmente consigliata per gli adulti. Dai 18 anni in poi, corso adatto a tutti in quanto sono previsti vari livelli, a partire dall'ambientamento fino ai 4 stili, vengono insegnate o perfezionate le tecniche di nuoto e si introducono nozioni di nuoto per salvamento.

Lunedì - Mercoledì:	16.15-17.00 / 20.00-20.45*
Martedì – Giovedì:	19.15-20.00 / 20.00-20.45
Martedì - Venerdì:	09.00-09.45* / 09.45-10.30 / 10.30-11.15*
Sabato:	11.50-12.35 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45

**\*riservato per corsisti che nuotato almeno 2 stili**

## **NUOTO PREMASTER**

Rivolto a tutti gli adulti che sappiano già nuotare 3 stili.

È un corso di nuoto avanzato pensato per migliorare i 4 stili, i tuffi, le virate, le funzioni cardio-vascolari, la tonicità e la resistenza (posti limitati).

Martedì – Giovedì:	20.00-20.45
--------------------	-------------

## **NUOTO CON PINNE ADULTI BASE**

Nozioni didattiche per imparare ad usare correttamente le pinne e semplici esercizi mirati al miglioramento delle tecniche di nuoto con questo attrezzo. È richiesta discreta acquaticità e l'esecuzione corretta di almeno 2 stili. Le pinne sono a carico del tesserato.

Martedì - Venerdì:	09.00-09.45
Lunedì - Mercoledì:	20.00-20.45

## **NUOTO CON PINNE ADULTI ALTA INTENSITA'**

Nuoto con le pinne mirato ad un'attività costante e con difficoltà crescente. È richiesta buona acquaticità, l'esecuzione corretta di almeno 2/3 stili di nuoto e nozioni base di nuoto subacqueo. Le pinne sono a carico del tesserato.

Lunedì - Mercoledì:	20.00-20.45
---------------------	-------------

## **ACQUA MIX**

Ha la particolarità di coniugare in ogni lezione esercizi di nuoto ed esercizi di fitness in acqua, garantisce una tonificazione muscolare e un miglioramento generale dello stato fisico. Per gli spostamenti in acqua vengono utilizzati anche tubi/tavolette e per il fitness ci si avvale dell'ausilio di piccoli attrezzi. È richiesta minima dimestichezza con il nuoto e galleggiamento in acqua alta.

Martedì - Venerdì:	09.00-09.45
--------------------	-------------

## **PILATES E STRETCHING IN ACQUA**

Fruibile da tutti, apporta grandi benefici: tonifica, migliora la postura, la coordinazione e rafforza gli addominali.

Esercizi utili per chi ha dolori alla schiena o gambe gonfie, o solo per alleviare stress e tensioni.

Attività motorie non frenetiche ed efficaci allo stesso tempo (posti limitati-vasca piccola).

Lunedì - Mercoledì:	17.00-17.45 / 17.45-18.30 / 18.30-19.15 / 19.15-20.00 (alta intensità)
---------------------	--

## **ACQUA GYM**

Un insieme di impegno muscolare, resistenza e divertimento. Sfrutta le proprietà dell'acqua a tempo di musica, utilizzando gli attrezzi da fitness. Migliora il tono muscolare favorendo la stimolazione circolatoria e drenante di tutto il corpo.

Lunedì – Mercoledì:	19.15-20.00
Martedì - Venerdì:	11.15-12.00
Martedì – Giovedì:	18.30-19.15
Sabato:	17.15-18.00 / 18.00-18.45

## **ACQUA DANCE E GYM**

Una lezione che unisce gli esercizi tipici del fitness e i balli in acqua (come per esempio la Zumba), altamente tonificante ed efficace per bruciare calorie (posti limitati-vasca piccola).

Lunedì – Mercoledì:	20.00-20.45
---------------------	-------------