CORSI DI ACQUA FITNESS E CORSI PER ADULTI 2020/21 TURRITA NUOTO

PISCINA COPERTA CBS BELLINZONA

ACQUAGYM

Ginnastica in acqua per tonificare i muscoli,migliorare il sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Non è necessario saper nuotare.

ACQUA ZUMBA

Con ritmi e movimenti della musica afro – caraibica, si lavora in modo divertente per tonificare i muscoli in particolare delle gambe e dei glutei

ACQUA JUMP

(da gennaio) L'Aqua Jump o trampolino acquatico è un corso di fitness in acqua poco profonda. Giocoso, divertente e ritmico, questo allenamento muscolare e cardiovascolare è accessibile a tutte le età. Non è necessario saper nuotare per avere dei benefici: effetto drenante dell'acqua, eliminazione dei grassi, rafforzamento addominale e tonificazione delle gambe.

ACQUA TABATA

Per scaricare le tensioni accumulate nella giornata. Concepito grazie alle ricerche scientifiche del Dr. Izumi Tabata, fisiologo e professore giapponese, l'Acqua Tabata si basa sui metodi di High Intensity Interval Training (HIIT) intenso allenamento acquatico attraverso l'alternanza di alta e bassa intensità. Nello specifico, guidati dal ritmo musicale e si procede per intervalli di 20" di intenso allenamento e 10" di recupero. Il metabolismo dei grassi ne giova in maniera particolare, favorendo una tonificazione profonda ed un miglioramento complessivo dei sistema cardiovascolare.

AQUA FITNESS

I tradizionali esercizi di acquagym si alternano all'utilizzo dei classici "piccoli attrezzi".

CORSI PER ADULTI

Per principianti che vogliono imparare a nuotare e per chi vuole migliorare la propria tecnica

LUNEDÌ
9.30-10.15 ACQUAGYM
12.00-12.45 ACQUAFITNESS/ACQUAJUMP
19.00- 19.45 ACQUA TABATA

MERCOLEDÌ
9.15-10.00 ACQUAGYM
19.00-19.45 ACQUA TABATA

GIOVEDÌ
12.00-12.45 ACQUA ZUMBA
18.00-18.45 ACQUA TABATA

1 LEZIONE 22.-
10 LEZIONI 200.-
20 LEZIONI 380.-
STAGIONALE 550.-

CORSO ADULTI
GIOVEDÌ 19.00 - 19.45
SABATO 10.00-10.45
6 LEZIONI 160.-
STAGIONALE 350.-

Iscrizioni online www.turritanuoto.ch

Info: 079 6285246

CORSI DI NUOTO 20/21
TURRITA NUOTO BELLINZONA

PISCINA COPERTA CSB

LEVEL 1

impari ad ambientarti nell'acqua con la respirazione e il galleggiamento

LEVEL 2

stai bene nell'acqua, vai sott'acqua e sai fare la scivolata, impari a spostarti con le gambe sul dorso e sulla pancia

LEVEL 3

ti sai muovere nell'acqua, galleggi a dorso e sulla pancia, impari a muovere le braccia a dorso

LEVEL 4

impari meglio a nuotare a dorso e inizi i primi movimenti di crawl

LEVEL 5

aumenti le distanze e migliori la tecnica. Impari a respirare a crawl

LEVEL 6

sai nuotare 25m 15-20m a crawl e impari a fare il tuffo a testa

LEVEL 7

sai nuotare 25 m crawl con tuffo di partenza, impari le basi del delfino e della rana

LEVEL 8

sai nuotare 25m dorso con partenza, sai nuotare a rana, sai fare la virata capriola per il dorso e per il crawl

LEVEL 9

integri la bracciata delfino, sai nuotare. 15m a rana, sai fare la virata a rana

LEVEL 10

sai nuotare 15m a delfino, sai nuotare 50m a rana, 50m a dorso con partenza, 50m crawl con tuffo di partenza

PER BAMBINI E RAGAZZI DAI 6 AI 15 ANNI.
DALL'AMBIENTAMENTO AL LIVELLO 10
DEL KIDS PASS SWISS SWIMMING

PRIMO PERIODO
14 SETTEMBRE - 23 DICEMBRE
SECONDO PERIODO
11 GENNAIO - 30 APRILE

LUNEDÌ 1	17.15-18.00
LUNEDÌ 2	18.15-19.00
MERCOLEDÌ 1	16.15-17.00
MERCOLEDÌ 2	17.15-18.00
GIOVEDÌ	17.15-18.00
VENERDÌ 1	17.15-18.00
VENERDÌ 2	18.15-19.00
SABATO	11.00-11.45

:

STAGIONE COMPLETA 460.-

PERIODO 240.-

(UNA VOLTA ALLA SETTIMANA)

LEZIONI PRIVATE (30 MIN):

1 ALLIEVO 40.- / 2 ALLIEVI 60.-
/ 3 ALLIEVI 80.- / 4 ALLIEVI 90.-
(ENTRATA AL CS NON COMPRESA NEL PREZZO)

SCUOLA NUOTO CON CERTIFICATO DI QUALITÀ

swiss aquatics

Iscrizioni online www.turritanuoto.ch

Info: 079 731 13 40