

Acquaticità per tutti

VALENZA SOCIALE

SPAZIO DI GIOCO, DI SPORT E DI BENESSERE:

- aperto a tutti i cittadini, con una particolare attenzione alle fasce più deboli (minori, disabili, giovani, anziani)
- adatto alle diverse attività che negli anni si sono sviluppate intorno alla pratica dell'acquaticità
- dedicato meno agli sportivi acclarati e più ai bambini, alle famiglie, ai disabili e agli anziani che fanno sport per il proprio benessere
- disponibile per la diversificazione delle proposte sportive attraverso percorsi ben personalizzati che incontrino richieste specifiche, soprattutto quelle dell'utenza fragile: le famiglie che sono in cerca di spazi protetti, gli anziani che hanno bisogno di luoghi facilmente accessibili e familiari, i disabili che non vogliono perdere le abilità acquisite, i giovani che scelgono di condividere spazi e tempi per la socialità
- interessante per chi non vuole affiliazioni e/o iscrizioni a lungo corso e chiede tariffe attente ai gruppi, alle famiglie e alle istituzioni socio-educative, pur tenendo conto dell'offerta del mercato
- attento all'osservanza scrupolosa delle disposizioni previste in materia igienico sanitaria e di pubblica sicurezza
- dove si incontra personale qualificato, dinamico e continuamente aggiornato sull'intera esperienza dell'acquaticità

CORSI IN ACQUA

SCEGLI IL PERCORSO
E TROVA L'ATTIVITÀ GIUSTA PER TE!



BAMBINI
E RAGAZZI



CARDIO
E DIMAGRIMENTO



TONIFICAZIONE
E SPORT



EQUILIBRIO
E SALUTE

ACQUAFITNESS

ACQUAGYM Esercizi e movimenti eseguiti prevalentemente a corpo libero e a ritmo di musica, efficaci per la tonificazione del corpo, la mobilità articolare e la riattivazione metabolica.

ACQUATONE Programma allenante a tutta tonificazione, su base musicale, che prevede l'uso di piccoli attrezzi quali manubri, cavigliere, tondoludo, etc.. Specifico per la tonificazione muscolare.

WATER CIRCUIT Corso suddiviso in stazioni di lavoro: corpo libero, piccoli attrezzi e grandi attrezzi diversi da lezione a lezione, per una seduta di allenamento completa e stimolante per cuore, muscoli e metabolismo.

ACQUABIKE Pedalare in acqua a ritmo di musica compiendo esercizi che coinvolgono gli arti inferiori e superiori, allenando i sistemi cardio-polmonare e metabolico, nonché il ricircolo venoso e linfatico.



TRAINING PROGRAM

A.T.T. ACQUA TERRA TRAINING Allenamento vario ed efficace che unisce 30 minuti di attività in palestra a 30 minuti di lavoro in piscina. Ottimizzare gli effetti tonificanti dei lavori a secco, con attrezzi e a corpo libero e sfruttare i benefici dell'acqua a livello muscolare e circolatorio.

SWIM4RUNNERS Attività specifica per i runners, amatoriali o professionisti, che necessitano di smaltire i sovraccarichi accumulati nei km percorsi su strada e nel contempo di potenziare le catene muscolari maggiormente sollecitate nella corsa.

ACQUA TRAINING 50 minuti di allenamento acquatico. Tonificare la muscolatura, migliorare postura ed efficienza cardiovascolare con un programma di allenamento a circuito che può prevedere al suo interno stazioni di nuoto, di acquabike o treadmill.

PROGRAMMI SALUTE

IDROKINESITERAPIA Muoversi in acqua per sconfiggere le posture errate di tutti i giorni, recuperare da infortuni e interventi chirurgici o semplicemente mantenersi in movimento nonostante il trascorrere del tempo. Sedute individuali e corso di gruppo tenuti dallo staff idroterapico Blu Fit.

MANTENIMENTO IN ACQUA Mantenersi attivi nonostante il trascorrere del tempo, attraverso proposte motorie acquatiche semplici ed efficaci, con adeguate progressioni didattiche, sfruttando appieno le potenzialità dell'acqua.

CIRCOLAZIONE E GAMBE SANE Sfruttare le proprietà dell'acqua, il suo effetto massaggiante e drenante con lo scopo di stimolare il circolo sanguigno e il drenaggio linfatico attraverso lavori a corpo libero, il nuoto, continui cambi di direzione ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.

PERCORSO GESTANTI

Durante la gravidanza la capacità di muoversi della donna cambia e si modifica, tendini e articolazioni vengono più sollecitati, la stasi venosa e il metabolismo evolvono settimana dopo settimana. I consigli dell'ostetrica aiuteranno le future mamme ad affrontare al meglio tutti i cambiamenti di questo momento unico nella vita della donna.

CORSI NUOTO

ACQUATICITÀ NEONATALE  Corso per neonati dai 3 mesi ai 3 anni, con genitore in acqua, attraverso il quale far scoprire al bebè il piacere dell'acqua e a familiarizzare con essa, vivendo con gioia e naturalezza tale ambiente. Lezioni da 40 minuti.

NUOTO BAMBINI  Corso per bambini dai 4 anni nel quale inizia l'approccio graduale e ludico alle tecniche natatorie. Dalle prime forme di galleggiamento autonomo agli stili del nuoto, passando per le immersioni, i tuffi e le varie forme di motricità acquatica. Lezioni da 50 minuti.

NUOTO ADULTI  Vivere l'acqua in età adulta. Imparare a galleggiare, migliorare la propria tecnica e gli stili del nuoto, mantenendosi attivi e in forma grazie ai consigli dei trainer Blu Fit. Lezioni da 50 minuti.

PALESTRA IN ACQUA CON NUOTO LIBERO

La palestra in acqua BLU FIT dà a ciascuno l'opportunità di accedere liberamente alla piscina, senza alcuna iscrizione a corsi specifici e offre la possibilità di creare i propri allenamenti in autonomia o con il supporto del nostro staff, nuotando o utilizzando attrezzi quali bike, treadmill o jump.



ORARI CORSI PISCINA

ACQUATICITÀ NEONATALE 40 min				
GIO	10:30	11:10	16:40	17:30
SAB	09:40	10:20	11:00	16:20 17:10
DOM	09:40	10:20	11:00	

ACQUA TRAINING 50 min		
MARTEDÌ	09:50	20:10

SWIM4RUNNERS 50 min		
LUNEDÌ	19:10	20:00

CIRCOLAZIONE E GAMBE SANE 50 min		
MARTEDÌ	19:15	
VENERDÌ	09:50	

NUOTO ADULTI 50 min			
LUNEDÌ	10:00	19:10	20:00
GIOVEDÌ	20:00	20:50	

PALESTRA IN ACQUA e NUOTO LIBERO		
MARTEDÌ	11:30 - 13:00	
MERCOLEDÌ	11:30 - 14:00	
VENERDÌ	12:00 - 13:00	

A.T. TRAINING 60 min	
MARTEDÌ	12:45

MANTENIMENTO IN ACQUA 50 min	
LUNEDÌ	10:50

NUOTO BAMBINI 50 min						
da LUN a VEN	15:50	16:40	17:30	LUN	anche 18:20	
SABATO	09:40	10:20	11:00	15:30	16:20	17:10

ACQUAFITNESS 45 min					
LUNEDÌ	13:00	acquagym		09:00	acquagym
	09:00	acquatone		13:00	acquabike
MARTEDÌ	18:25	acquagym	VENERDÌ	18:25	acquagym
	09:00	acquagym		19:15	acquatone
MERCOLEDÌ	09:45	water circuit		20:10	acquabike
	18:25	water circuit	SABATO	12:30	acquagym
	19:15	acquagym			

IDROKINESITERAPIA 50 min		
LUNEDÌ	10:00	
GIOVEDÌ	18:20	19:10

sedute guidate dallo staff idroterapico

PERCORSO GESTANTI 50 min		
GIOVEDÌ	12:00	18:20
VENERDÌ		11:00

sedute guidate dall'ostebrica

L'attivazione dei corsi è subordinata al raggiungimento del numero minimo di iscritti

CORSI DI TERRA

SCEGLI IL PERCORSO
E TROVA L'ATTIVITÀ GIUSTA PER TE!



SPORT ACADEMY  In palestra ci si può anche divertire! Uno spazio dedicato a bambini e ragazzi fra i 9 e i 16 anni, in cui crescere, acquisire competenze motorie e conoscenze sportive attraverso forme di gioco più o meno complesse e dall'alto valore socializzante.

SLIM FIT  Corso dedicato a tutte quelle persone che desiderano combattere i kg di troppo. Attività dinamiche, a spiccata attivazione metabolica e con il monitoraggio della frequenza cardiaca.

INTERVAL TRAINING  Allenamento nel quale lavoro muscolare e lavoro aerobico vengono alternati in continuazione, in modo da svolgere un'azione brucia grassi continua. Lezione molto efficace dal punto di vista metabolico.

ACQUA TERRA TRAINING  Allenamento vario ed efficace che unisce 30 minuti di attività in palestra a 30 minuti di lavoro in piscina. Ottimizzare gli effetti tonificanti dei lavori a secco, con attrezzi e a corpo libero e sfruttare i benefici dell'acqua a livello circolatorio e muscolare.



FIT & DEFENCE  Corso nel quale si abbinano alle tecniche di autodifesa i lavori di cardio training, di mobilità articolare e tonificazione muscolare. Il corso non si prefigge lo scopo di creare nuovi combattenti, ma di conoscere e sviluppare a pieno le potenzialità del proprio corpo.

TOTAL BODY  Attività mirata a tonificare e modellare tutto il corpo: gambe e glutei, "core" e arti superiori, attraverso l'uso di piccoli attrezzi, per ridefinire il corpo non solo a fini estetici, ma anche salutari. Adatta anche al principiante.

PUMP  Allenamento che unisce divertimento e forma fisica attraverso esercizi a ritmo di musica e ad alto impatto, praticati con bilanciere o manubri. Una lezione a spiccato valore tonificante che migliora le capacità cardiovascolari.

FUNCTIONAL TRAINING  Allenarsi al movimento e non più solo al gesto tecnico, sfruttare appieno le potenzialità del corpo e dello spazio che lo circonda. Riscoprire rapidità, reattività, coordinazione e pieno controllo neuromuscolare, a prescindere dagli obiettivi e dalle capacità iniziali. Adatto al neofita come allo sportivo esperto.

G.A.G.  Allenamento di tonificazione specifico per gambe, addominali e glutei con esercizi sia di tipo localizzato che globale. Lavori adatti a tutti, facili ed efficaci, consigliati anche a chi ama un lavoro intenso.

I NOSTRI SERVIZI

PROFESSIONISTI A TUA DISPOSIZIONE PER IL BENESSERE, LA SALUTE E UNA VITA SANA

personal trainer
e small team



staff idro e
fisioterapico



programma PESO FORMA



nutrizionista



programma VITA ATTIVA



CENTRO TECNICAMENTE INNOVATIVO E ALL'AVANGUARDIA:

- vasca con superficie di specchio d'acqua di mq.101,00 per una profondità di 1,25 m
- seconda piscina neonatale
- con tipologia di funzionamento "a sfioro"
- area servizi con la dotazione prescritta dal Dgr. n°8/2552/2006 e arricchita da una palestra per le attività riabilitative
- spogliatoi riservati ai maschi e alle femmine, adeguati anche per i bisogni delle persone con disabilità motoria
- zona relax destinata agli accompagnatori, con vista piscina, attrezzata a piccolo bar
- accesso attraverso una rampa pedonale con pendenza (5%) che permette il transito a tutti
- uscita di sicurezza fruibile da chiunque che immette direttamente all'esterno
- tutta l'area, sia coperta che non, è "a raso", quindi priva di ogni genere di barriere architettoniche
- fruibilità garantita dalla torre ascensore che immette ai vari piani, dimensionata anche come monta-lettighe
- impianti (luce, acqua, gas, telefono, wifi, ...) a norma di legge
- impianto fotovoltaico e solare termico, posizionato sulla copertura piana
- impianto di riscaldamento della zona spogliatoi a pavimento
- impianto di trattamento dell'aria che integra la normale areazione naturale.
- contesto urbanistico particolarmente favorevole e attraente, che coniuga la tranquillità e la gradevolezza ambientale con la facilità di accesso: percorsi ciclo/pedonali nuovi e sicuri; parcheggi numerosi e vicini; fermate di autobus, pullman e TEB che consentono un facile e rapido accesso da e per il centro città e per le valli
- sono state applicate le più recenti acquisizioni e conoscenze in materia di sostenibilità ambientale ed energetica

