

## La nostra Acquafitness

L'acquafitness raccoglie una serie diversificata di proposte di allenamento acquatico su base cardiovascolare di alta, media, blanda intensità.

Coinvolge tutto il corpo in modo globale e dinamico sfruttando i molteplici benefici dell'acqua.

I grandi e piccoli attrezzi usati in workout mirati permettono di migliorare definizione e tono dei vari distretti muscolari.

- **ACQUA GYM:** ginnastica a tempo di musica, coreografata e

non, a vari livelli di intensità

- **ACQUA TONIC:** tonificazione muscolare a tempo di musica
- **ACQUA SOFT:** ginnastica dolce, senza musica, adatta a tutti
- **ACQUA FLAP:** G.A.G. con attrezzi in acqua alta
- **ACQUA CIRCUIT:** acqua flap, tappetino e piccoli attrezzi
- **TAPPETINO:** diversi tipi di camminate e corse su tapis roulant immerso in acqua

Una vasta scelta di attività a vostra disposizione e lezioni anche la domenica mattina!

A fine anno, come da tradizione, organizzeremo la Festa dell'acquafitness!

Inoltre, il mercoledì e sabato mattina, **ATTIVITA' PER GESTANTI:** un corso tutto speciale che favorisce l'empatia con il bambino e che permette di prevenire i tipici disturbi della gravidanza.

## La nostra squadra di Pallanuoto



Forse non tutti sanno che ... la pallanuoto è una disciplina sportiva che si prati-

ca tra due squadre di 7 giocatori ciascuna. Lo scopo del gioco è "segnare" il maggior numero possibile di reti (una rete vale un punto), nel corso di una partita di 32 minuti effettivi divisi in 4 tempi.

È permesso avanzare con la palla, tirare e passare solo con una mano, ma non è consentito affondare la palla né ostacolare in modo falloso l'avversario.

La tecnica di nuoto è modificata per le esigenze del gioco, che prevedono il controllo e il tiro della palla. Pertanto

lo stile libero viene effettuato principalmente con la testa fuori dall'acqua, mentre si utilizza molto la sforbiciata delle gambe a rana per mantenere il corpo in galleggiamento equilibrato ... ma vi diremo di più nei prossimi numeri!

**ACQUA GOL:** si nuota, si gioca con la palla, ci si allena divertendosi. Un corso per i futuri "piccoli campioni" di pallanuoto (età: 8-10 anni)

**PALLANUOTO:** nuoto, tecnica con la palla, e finalmente ... dopo tanta fatica, di gioca! (età 11-15)

## Le nostre sincronette

Il nuoto sincronizzato è uno sport acquatico che è un ibrido di nuoto, ginnastica e danza in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in acqua a tempo di musica.

Richiede capacità acquatiche, forza, resistenza, flessibilità, grazia, abilità artistica, un'esatta coordinazione dei tempi e controllo della respirazione.

Ecco come lo descrivono due nostre

piccole sincronette:

"il nuoto sincronizzato è ispirato alla danza

artistica che fatta nell'acqua la rende più elegante e misteriosa" (Elena)

"quando io ballo mi sento una farfalla, la piscina è il mio cielo e le braccia sono le mie ali" (Martina)



**SCUOLA NUOTO SINCRONO:** nuoto e primi elementi di nuoto sincronizzato in gruppi differenziati per età e capacità. (età: 6-15)

## “L’istruttore di nuoto di mio figlio”: lo staff.

foto

### Partecipa alla redazione del “GIORNALINO DELLA PISCINA CENTRO NUOTO”!

Attraverso questo giornalino ci proponiamo di mantenere le comunicazioni sulle novità, le gare, le attività che svolgeremo nel corso dell’anno.

Invitiamo i nostri piccoli utenti a collaborare! Potranno fare **interviste** agli istruttori e **ricerche** per scrivere le loro proposte di **articoli**.

Prediligeremo quanto avviene nella no-



stra piscina, ma ci proponiamo di presentare globalmente lo **SPORT!** Mensilmente tratteremo temi quali: gli spot acquatici, come funziona il corpo umano quando fa sport, la corretta alimentazione di uno sportivo, gli altri sport e l’etica dello sport, le olim-

piadi e le altre competizioni, record e campioni: storie di sportivi, gli sport della mente.

**Ogni mese** selezioneremo i migliori articoli che verranno pubblicati.

Inoltre organizzeremo periodicamente **feste e giornate a tema** con giochi, letture scelte e laboratori.

A fine anno ogni bambino che avrà partecipato alle attività riceverà **L’ATTESTATO DI VERO SPORTIVO!**

### Concorso “DISEGNI IN PISCINA”

Diamo spazio anche alla creatività dei nostri nuotatori!

In vasca proviamo a tirar fuori la loro predisposizione atletica, in questa attività proveremo a scovare il loro talento artistico!

I piccoli allievi potranno portare dei loro **disegni** che abbiano come tema il nuoto e/o la piscina, da qualsiasi punto di vista essi vogliano coglierla: la struttura, le persone, gli attrezzi, le attività, ecc., in assoluta libertà, ma rimanendo nel tema.

**Ogni mese** sarà selezionato un elaborato particolarmente ben riuscito che meriterà la pubblicazione in questa sezione del Giornalino.

A **fine anno** invece tutti i disegni prodotti concorreranno al **premio finale del concorsone**: una giuria di esperti sceglierà tra gli elaborati di tutti i mesi i tre più belli che rimarranno esposti nella bacheca della piscina per il prossimo anno.



## CENTRO NUOTO LECCE

### Scuola nuoto federale

Via di Ussano, 55

Tel.: 0832/244022

Cell.: 328/3203516

E-mail:

centronuotolecce@libero.it

Sito web: in costruzione!

La tua piscina è  
differente!

Saremo su internet  
a breve!



sede legale Via Liguria, 5 Leverano (LE) P.IVA 04410610754 C.F. 04410610754  
tel. 393 17.62.16 / 338 47.71.579 / 392 64.48.215 email voltapagina@gmail.com

#### LETTURA, SCRITTURA, INFORMAZIONE E CREATIVITÀ

Nata dalla volontà di un gruppo di giovani professionisti del settore dei beni culturali e dell'informazione, la Cooperativa Voltapagina, nell'ottica della promozione della cultura e della valorizzazione del patrimonio culturale del territorio, offre un'ampia gamma di servizi in diversi settori: biblioteche, archivi e musei; animazione culturale: informazione, formazione, consulenza e orientamento; studi e ricerche; esposizioni ed eventi; ufficio stampa; turismo culturale.

Voltapagina organizza e gestisce attività, in particolare di animazione della lettura, anche in chiave ludica, accompagnandola con laboratori, per pubblici delle diverse età, con l'intento di infondere il desiderio e il piacere della lettura, la familiarità con il libro, la conoscenza della diversificata offerta editoriale delle librerie e stimolare l'utilizzo dei servizi di biblioteca.

Con un occhio al passato, per capire come si è arrivati ad oggi, ed un occhio al futuro, per seguire i cambiamenti nei modi di leggere, di scrivere, di informarsi nell'era dei "nativi digitali", la cooperativa si propone di avvicinare bambini e ragazzi ai libri e ai giornali per creare e rafforzare l'abitudine alla lettura, la capacità di informarsi e di apprendere che si porteranno dietro per tutta la vita.

A tal fine organizziamo corsi di istruzione bibliografica e di alfabetizzazione informativa, che consiste nello stimolare la capacità di utilizzare le nuove tecnologie dell'informazione e della comunicazione per reperire, valutare, organizzare, utilizzare, diffondere informazione in maniera critica e consapevole.

Il nostro intento è di stimolare l'interesse dei bambini e trasmettere loro semplici nozioni, in modo divertente e partecipato, sugli strumenti e i metodi per la ricerca di informazioni e documenti (anche online) e sulla loro corretta citazione bibliografica, al fine di stimolare ed incentivare la produzione di elaborati originali, rispettosi delle normative sul diritto di autore e delle peculiarità stilistiche e formali dei vari generi di scrittura.

Nello specifico, qui, coinvolgeremo i ragazzi nella redazione degli articoli del giornale (laboratorio di scrittura creativa) e nella creazione delle illustrazioni (laboratorio artistico).

## Il Galateo in piscina

Frequentare un impianto sportivo, significa, tra l'altro, entrare in contatto con una vasta tipologia di utenza con la quale si deve convivere dividendo spazi e servizi. Un corretto e consapevole comportamento si traduce, di conseguenza, in una più godibile utilizzazione, da parte di tutti, dell'impianto stesso. Per quanto riguarda la piscina, il Galateo dovrebbe arricchirsi di una piccola appendice di buone norme contravvenendo alle quali si dimostra uno scarso senso civico ed un pericoloso disprezzo per il prossimo.

Queste regole possono essere riassunte nei seguenti punti:

- Usare preventivamente il WC;
- Fare la doccia prima di entrare in acqua;
- Per camminare sul piano vasca usare scarpe o ciabatte di gomma destinate esclusivamente a questo uso;
- In acqua utilizzare la cuffia per i capelli;
- Evitare di gridare senza motivo. Le grida dovrebbero essere usate solo
- per segnalare una situazione di pericolo;
- Astenersi dallo schizzare chi sta per entrare in acqua poiché si tratta di un gioco veramente fastidioso;
- Non mangiare sul piano vasca;
- Non fumare nell'ambiente piscina, anche se si tratta di impianti all'aperto ma, soprattutto, non gettare le cicche per terra!

Tratto da: M. Andolfi-M. Parigiani,  
Scuola Nuoto, Zannichelli.

**CENTRO NUOTO LECCE**  
in collaborazione con  
**VOLTAPAGINA SOC. COOP.**  
presenta

Volume 1, Numero 1

SETTEMBRE 2011

# IL GIORNALINO DELLA PISCINA CENTRO NUOTO

*La storia si muove con noi... e voi con la storia!!!*



Dal 1977 con voi!

La storica piscina di Lecce, prima nata nella provincia, ha cresciuto intere generazioni in un ambiente sano e familiare.

L'amore e la passione per il nuoto ci hanno guidato e

continuano a guidarci nella formazione e nella crescita dei nostri piccoli e grandi atleti.

Non solo **nuoto**, ma anche **acquafitness**, **nuoto sincronizzato**, **pallanuoto**, per soddisfare le esigenze più svariate, al passo con i tempi.

A richiesta anche **attività per gestanti**, **lezioni individuali** e **idrochinesiterapia**.

Inoltre presso il Centro Nuoto è possibile frequentare **corsi sub**, Brevetto PADI.

Per i nuotatori più solitari a disposizione gli orari del

**nuoto libero** per autogestire il proprio allenamento!

La piscina Centro Nuoto da sempre attenta alle esigenze dei suoi clienti oltre a istruttori qualificati, cordiali assistenti spogliatoio, parcheggiatori di fiducia e frequenti giornate di festa per allietare la pratica sportiva di grandi e piccini, quest'anno si presenta rinnovata da importanti lavori di ristrutturazione.

Venite a scoprire le sorprese che abbiamo in serbo per voi questo nuovo anno!!!

E buon allenamento a tutti!!!

## Sommario:

La nostra acquafitness 2

La nostra squadra di pallanuoto 2

Le nostre sincronette 2

Lo staff 3

Partecipa alla redazione del giornalino! 3

Concorso "Disegni in piscina" 3

Il Galateo in piscina 4

## La nostra scuola nuoto

### SCOLA NUOTO BAMBINI: da 4 anni in su!

Nei corsi di nuoto si impara la tecnica dei quattro stili (dorso, stile libero, rana, delfino), ma prima si impara a stare in acqua, a muoversi autonomamente nel nuovo ambiente, a galleggiare, a respirare e ad andare sotto l'acqua, con l'ausilio di tanti giochi e strumenti!!!

Ecco perché la nostra piscina è popolata di animaletti: non ci sono solo la rana, il delfino e la farfalla, ma

anche il granchietto, il cagnolino, il canguro e i pesciolini!! Tanti nomi scherzosi per far ambientare i più piccoli in acqua! E poi.. Tuffi, virate ... e crescendo ci si perfeziona!!

Tutti i nuotatori a fine anno saranno in grado di partecipare alle **GARE SOCIALI** secondo il loro livello e conquistare la loro medaglietta, i più bravi la coppa!

I più esperti inoltre parteciperanno alle gare dei circuiti provinciali e regionali (**PUERIZIA**).

### SCUOLA NUOTO ADULTI: non c'è limite di età per imparare a nuotare!!

I corsi di nuoto partono dal livello principianti fino all'avanzato ed anche gli adulti a fine anno possono partecipare ai **CAMPIONATI SOCIALI SENIOR!**

Dai 25 anni in su, per chi vuole cimentarsi ancora, o per la prima volta, nell'attività agonistica, il mercoledì sera, è a disposizione il corso **NUOTO MASTER!**

