



TANTE OPPORTUNITÀ PER GRANDI E BAMBINI IN PISCINA A BRA

Dalle lezioni di nuoto al centro benessere

Camera del freddo, squadra master e giovani di triathlon, corso di apnea e corso di benessere tenuto da personale altamente qualificato: tutto questo e altro ancora alla piscina coperta di via Senator Sartori a Bra.

L'estate scorsa nella struttura sono stati effettuati lavori di manutenzione ordinaria e straordinaria, compresi il ripristino dell'aerazione che garantisce benefici climatici e salubrità in vasca, il rifacimento degli immissari per un ricircolo dell'acqua migliore, l'impermeabilizzazione delle canaline di entrambe le piscine e il rifacimento della scala che conduce al centro benessere. Spiega il direttore, Fabio Fazzone: «Quest'anno, fra le molteplici novità, anche la sala del freddo, dotata di doccia scozzese a effetto a pioggia, con ben sei getti laterali, che offre la possibilità di regolazione della temperatura dell'acqua, oppure di utilizzare una lama d'acqua gelata e il secchio, il cosiddetto "gavettone". Abbiamo fatto questa scelta per poter offrire ai nostri utenti un percorso benessere completo, con una sala di "reazione al caldo", una sauna finlandese e il bagno turco. Dopo il percorso benessere c'è il "momento tisana": in una sala relax, l'utente potrà scegliere una bevanda e gustarla in tutta tranquillità, comodamente adagiato su una sdraio».

La gestione della piscina è affidata alla Uisp, di cui è presidente Mariella Marenco. Che commenta: «Il nostro complesso sportivo offre molte opportunità: disponiamo di una vasca a 8 corsie (lunga 25



metri e larga 16) per il nuoto agonistico e libero, per i corsi di nuoto programmati per le scuole e quelli di perfezionamento. Abbiamo anche sperimentato con successo i corsi di acquaticità nelle vasche per i bambini: l'approccio all'acqua avviene insieme a un genitore in un ambiente rilassante e climatizzato». Gli orari per il nuoto libero vanno dalle 9 alle 22 dal lunedì al venerdì; il sabato la struttura chiude alle 19 mentre, per ora, l'apertura domenicale va dalle 9 alle 13. «Dall'8 novembre l'attività sarà anche pomeridiana, dalle 15 alle 18,30 - continua Marenco».

A breve inizieremo i corsi di ginnastica antalgica in acqua, utile ad alleviare il dolore dovuto a tensioni muscolari, e il nuovo corso fitness "Power Circuit". Le pre-iscrizioni ai corsi si possono effettuare dal 16 al 21 novembre mentre le nuove iscrizioni si apriranno lunedì 30 novembre. Il corso di apnea sarà presentato martedì 10 novembre, alle 20; quelli di triathlon mercoledì 11, alle 20,30. Info allo 0172/411356 o inviando un'e-mail a piscinadibra@uispbra.it.

La PISCINA DI BRA
presenta il suo

CENTRO BENESSERE

Un invito all'ascolto di se stessi

Vogliamo prendersi sempre di più cura di te e farti star bene. Per questo abbiamo attrezzato al meglio il nostro CENTRO BENESSERE: un vero spazio di relax e di salute.

Che ora andiamo a presentarti...

ZONA RELAX

Tappa importante per ristabilire tutte le funzioni corporee, un ambiente avvolgente dove poter indossare un morbido accappatoio distesi sul lettino, sorseggiando una tisana calda al lampone, malva, ortica o tiglio... che ti offriamo noi, immersi in un buon libro, persi nel tramonto o sonnecchianti in completo rilassamento.

SAUNA FINLANDESE

Un bagno di calore a 80°C circa (10% di umidità) in un ambiente di legno con all'interno panche e poggiatesta. 10-15 minuti possono bastare a provocare un'abbondante traspirazione della pelle il che equivale ad una profonda pulizia di tutto il corpo: dall'espulsione delle sostanze tossiche al miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica al rilassamento della tensione.

BAGNO TURCO

Un bagno di vapore tra i 40 e i 50°C e un'umidità relativa dal 90 al 100%. La sudorazione è meno intensa che in un ambiente caldo e secco come la sauna, ma la permanenza prolungata, che non deve comunque superare i 20 minuti, è indice di maggiore sudorazione.

Novità SALA DEL FREDDO

In alternanza ai bagni di vapore e di calore, che dilatano i vasi sanguigni e aumentano la sudorazione, la sala del freddo con la doccia scozzese, la lama d'acqua fredda e il secchio o gavettone, riportano la temperatura corporea ad un livello normale con effetto rassodante e benefici sulla circolazione.

IDROMASSAGGIO

Vera fonte di benessere è infine un bagno al getto delle bolle d'aria, un bagno che riesce a far confluire i benefici dell'idroterapia e della massoterapia per regalare sensazioni di relax, piacere e leggerezza.

il corso CIRCUITO BENESSERE

Il massimo per chi si vuole bene.



E se vuoi affidarti alle cure di personale esperto e qualificato, hai la possibilità di iscriverti al **Ciruito Benessere** per vivere un'ora di relax nel modo più corretto.

Il Ciruito ha una durata di 50 minuti e ogni gruppo è formato da massimo 4 persone.

PISCINA COPERTA DI BRA
Via S. Sartori, 29 - tel. 0172.41.13.56
piscinadibra@uispbra.it
www.uispbra.it

PISCINA COPERTA DI BRA - Via s. Sartori, 29 - tel. 0172.41.13.56 - piscinadibra@uispbra.it

Se non sai deciderci tra
correre, pedalare e nuotare,
adesso puoi NON SCEGLIERE, adesso c'è...

TRIATHLON

GIOVANI
(10 - 16 anni)

e
MASTER



Riunione informativa:

Mercoledì 11 novembre ore 20.30 presso la Piscina coperta di Bra

CORSO DI APNEA

1° LIVELLO



Lezioni teoriche e pratiche
presso la Piscina Coperta di Bra
Uscite in mare
in primavera 2010

Riunione informativa:

Martedì 10 novembre ore 20.00 presso la Piscina coperta di Bra

NUOTO LIBERO: dall'8 novembre apertura domenicale anche pomeridiana 10-13/15-18.30