

SEA SUB
ACQUATIC  CENTRE

NUOVA VASCA CORASSORI



TUFFATI

NEL MONDO DELL'ACQUA

STAGIONE SPORTIVA 2017/2018
DAL 1° OTTOBRE 2017



vasca con profondità
variabile max 3,00mt

GRATIS

VIENI A PROVARCICI
dal 11 al 30 settembre







- SEI APPASSIONATO DI SUBACQUEA...
- VUOI CHE TUO FIGLIO IMPARI A NUOTARE...
- VUOI MANTENERTI IN FORMA CON LA GINNASTICA IN ACQUA...
- NON TI SENTI ABBASTANZA ACQUATICO...



VIENI CON NOI TI ASPETTIAMO

La Nuova Vasca Corassori Vi offre uno spazio
“esclusivo e dedicato” con istruttori federali
qualificati.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00 / 9.45						3-4 ANNI DAI 5 ANNI
9.45 / 10.30						3-4 ANNI DAI 5 ANNI
10.30 / 11.15						3-4 ANNI DAI 5 ANNI
11.15 / 12.00						3-4 ANNI DAI 5 ANNI
15.00 / 15.45						3-4 ANNI DAI 5 ANNI
15.45/16.30						3-4 ANNI DAI 5 ANNI
16.15 / 17.00		DAI 5 ANNI		DAI 5 ANNI		
16.30 / 17.15						3-4 ANNI DAI 5 ANNI
17.00 / 17.45	3-4 ANNI DAI 5 ANNI					
17.45 / 18.30	3-4 ANNI DAI 5 ANNI					
18.30 / 19.15	DAI 5 ANNI		DAI 5 ANNI		DAI 5 ANNI	



SCUOLA NUOTO BAMBINI-RAGAZZI

Pesciolini: corsi di nuoto per bambini dai **3 anni d'età**; con l'obiettivo di far prendere la massima confidenza con l'acqua, ottenere una buona acquaticità e porre le basi per l'apprendimento delle nuotate.

I corsi si svolgeranno in acqua alta senza la presenza del genitore in acqua.

LEZIONI DA 45 MINUTI:

- FREQUENZA SETTIMANALE:
quadrimestrale 16 lezioni
- FREQUENZA BI-SETTIMANALE:
quadrimestrale 32 lezioni

Bambini dai 5 anni d'età: corsi nuoto per l'ambientamento del principiante fino al perfezionamento degli stili

LEZIONI DA 45 MINUTI:

- FREQUENZA SETTIMANALE:
quadrimestrale 16 lezioni
- FREQUENZA BI-SETTIMANALE:
quadrimestrale 32 lezioni
- FREQUENZA TRI-SETTIMANALE:
quadrimestrale 48 lezioni

ATTIVITA' PER ADULTI SCUOLA NUOTO AMBIENTAMENTO E PERFEZIONAMENTO

dai **18 anni** senza limiti d'età in piccoli gruppi scuola nuoto a livello base per chi vuole imparare a nuotare.. **PERCHÈ NON È MAI TROPPO TARDI..**

- **PERCORSI PERSONALIZZATI**

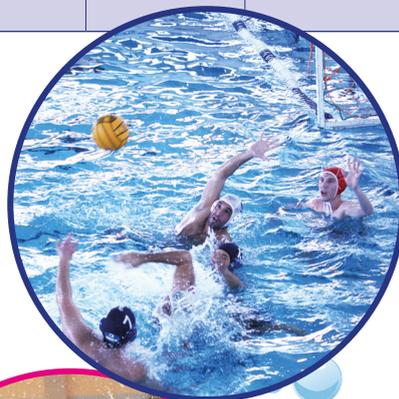


	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
15.30 / 16.15		PALLANUOTO LEVE DAI 14 ANNI		PALLANUOTO LEVE DAI 14 ANNI		
16.15 / 17.00		ACQUAGOL 11-13 ANNI		ACQUAGOL 11-13 ANNI		
17.15 / 18.00						ACQUAGOL 8-10 ANNI
18.30 / 19.15	ACQUAGOL 8-10 ANNI		ACQUAGOL 8-10 ANNI			

NUOTO SINCRONIZZATO



	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
16.15 / 17.00	SINCRO	SINCRO	SINCRO
17.00 / 17.45		SINCRO	SINCRO
17.45 / 18.30			SINCRO



AVVIAMENTO ATTIVITA' SPORTIVE

PALLANUOTO

- **PALLANUOTO ACQUAGOL**
dagli 8 ai 10 anni - e dagli 11 ai 13 anni. Attività che propone i fondamentali della pallanuoto in una realtà più semplice e ridotta creando occasioni di puro divertimento
- **PALLANUOTO LEVE**
dai 14 anni in poi divertente gioco di squadra. Attività sportiva propedeutica di avviamento alla pallanuoto

NUOTO SINCRONIZZATO

- **SCUOLA NUOTO SINCRO:**
dai 5 anni in poi, il corso è finalizzato ad apprendere gli elementi propedeutici del nuoto sincronizzato, disciplina coreografica che unisce il nuoto e la danza



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.15 / 8.00		ACQUAGYM	DEEPWATER	POWER TRAINING		
8.00 / 8.45	ACQUAGYM	DEEPWATER	ACQUAGYM	ACQUAGYM		
8.45 / 9.30		BIKE & DEEPWATER				
12.30 / 13.15		JUMP		POWER TRAINING		
12.45 / 13.30	AGUAMOVIDA		ACQUAGYM & DEEPWATER		ACQUABOXE	AGUAMOVIDA
13.15 / 14.00		ACQUABOXE		AGUAMOVIDA		
13.30 / 14.15	BIKE & JUMP		AGUAMOVIDA		STEP & DEEPWATER	SPLASH PROGRAM
14.00 / 14.45		ACQUAGYM & DEEPWATER		BIKE & DEEPWATER		
14.15 / 15.00	ACQUA CIRCUIT		SPLASH PROGRAM		GYM SOFT	BIKE & JUMP
18.30 / 19.15		SPLASH PROGRAM		POWER TRAINING		
19.15 / 20.00	AGUAMOVIDA	STEP & BIKE	BIKE & JUMP	BIKE & DEEPWATER	WATER LIGHTS	
20.00 / 20.45	ACQUAGYM & DEEPWATER	POWER TRAINING	ACQUA CIRCUIT	BIKE & JUMP	WATER LIGHTS	
20.45 / 21.30	BIKE & DEEPWATER		AGUAMOVIDA			

SUNDAY WORKOUT:

una domenica al mese dalle 10.30 alle 11.30 su prenotazione

WATER LIGHT:

Lezione a sorpresa divertente e suggestiva svolta con solo l'illuminazione subacquea.

DA PROVARE ASSOLUTAMENTE!



PALESTRA IN ACQUA



NOVITA'

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7.15 / 12.30					PALESTRA IN ACQUA
8.45 / 12.30	PALESTRA IN ACQUA		PALESTRA IN ACQUA	PALESTRA IN ACQUA	
9.30 / 12.30		PALESTRA IN ACQUA			
15.00 / 17.00	PALESTRA IN ACQUA				

PALESTRA IN ACQUA

L'ACQUA FITNESS RAGGIUNGE

UNA NUOVA DIMENSIONE

BIKE - TAPIS ROULANT - JUMP

E TANTI ALTRI ATTREZZI



FITNESS



**ISTRUTTORI FEDERALI CON
OLTRE 30 NNI DI ESPERIENZA**
CORSI DI IMMERSIONE SUBACQUEA CON RILASCIO DI BREVETTO
CON VALIDITA INTERNAZIONALE FIPSAS CMAS

VUOI AVVICINARTI AL MONDO SOMMERSO IN SICUREZZA...

CORSI BASE

TURISTICO AR

1° GRADO AR

2° GRADO AR

3° GRADO AR

1° GRADO
APNEA

2° GRADO
APNEA

MINIARA

MINIAPNEA



SUBACQUEA

- **CORSI DI IMMERSIONE SUBACQUEA 1° 2° e 3° grado FIPSAS** sono previste lezioni teoriche e pratiche. A supporto kit didattico.
- **CORSI MINIARA - MINIAPNEA dagli 8 ai 12 anni** sono previste lezioni teoriche con manuale e pratiche.

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

ORIENTAMENTO
E NAVIGAZIONE
SUB

IMMERSIONE
NOTTURNA

NITROX

IMMERSIONE
SOTTO I
GHIACCI

IMMERSIONE
SU RELITTI E
SECCHIE

IMMERSIONE IN
QUOTA

IMMERSIONE
PROFONDA



VI OCCORRONO SOLAMENTE:

pinne , maschera tubo e **AMORE PER IL MARE!!**
Presso l'impianto troverete tutta l'attrezzatura necessaria.

TUTTI I CORSI VERRANNO ATTIVATI SU RICHIESTA, AL RAGGIUNGIMENTO DI UN
LIMITATO NUMERO DI ALLIEVI.

SUBACQUEA

ATTIVITÀ BENESSERE - ACQUA DOLCE



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.45 / 9.30	ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE
9.30 / 10.15	ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE
14.45 / 15.30		ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE	



PINK GYM "DONNE IN ROSA"



	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.15 / 9.00					PINK GYM
8.45 / 9.30			PINK GYM		
11.45 / 12.30	PINK GYM			PINK GYM	
15.30 / 16.15		PINK GYM			



- **ATTIVITÀ BENESSERE - ACQUA DOLCE**
Terza età per chi... non ha più l'età.
SU RICHIESTA ANCHE LEZIONI INDIVIDUALI SIA DI NUOTO CHE DI ATTIVITÀ FISICA.
- **PINK GYM "DONNE IN ROSA"**
Attività post operatoria, utile al recupero psico-fisico, rivolto alle donne operate di tumore al seno.

- **ACQUATICITÀ FINO AI 3 ANNI**
Nuotare da solo fino dai primi mesi? Con l'aiuto di mamma e papà, scopri i magici giochi che permettono di raggiungere in brevissimo tempo l'autonomia acquatica.

ATTIVITÀ SPECIALI

ACQUATICITÀ FINO AI 3 ANNI

	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.45 / 10.20			24 - 36 MESI
10.20 / 10.55			15 - 24 MESI
10.55 / 11.30			9 - 14 MESI
11.30 / 12.05			3 - 8 MESI
15.00 / 15.35	15 - 36 MESI	15 - 36 MESI	
15.35 / 16.10	15 - 36 MESI	15 - 36 MESI	



PRE-PARTO



	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
10.15 / 11.00	PRE-PARTO	PRE-PARTO	PRE-PARTO



- DISABILI FISICI E/O INTELETTIVI RELAZIONALI**
 Corsi di nuoto ed attività in acqua specifiche per disabili in piccoli gruppi o individuali
- ATTIVITA' FISICA ADATTATA - "AFA"**
 Corsi di nuoto ed attività in acqua specifiche in base a particolari esigenze e/o capacità motorie in gruppo o individuali
- RIEDUCAZIONE FUNZIONALE POST- RIABILITATIVA**
 Attività di completamento alla riabilitazione di tipo sanitario. E' rivolta a coloro che vogliono continuare, guidati o in autonomia, il percorso sanitario con un nuovo percorso di tipo sportivo-motorio
- PRE-PARTO**
 Attività che ha come obiettivo la stimolazione dei distretti muscolari maggiormente colpiti dai cambiamenti fisici della gravidanza, come il controllo e il rafforzamento della regione perineale, utilizzando anche tecniche di rilassamento e controllo della respirazione che hanno lo scopo di favorire nella futura mamma, una maggiore presa di coscienza del proprio fisico.

ATTIVITÀ SPECIALI

SEA SUB MODENA

I RISULTATI CHE PUOI RAGGIUNGERE CON NOI



ORARIO SEGRETERIA

dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 21.00

sabato dalle 8.00 alle 18.00 - domenica dalle 9.00 alle 12.00

Via Newton, 150 - Per informazioni: 334 1777647