

## ACQUA TREKKING

Correre nell'acqua utilizzando il Tapis Roulant, dona una piacevole sensazione d'energia ed è anche molto divertente. Tonificante e rassodante, favorisce il drenaggio e la stimolazione circolatoria. Insieme al tappeto acquatico vengono utilizzati piccoli attrezzi propri del fitness in acqua (posti limitati).

Venerdì: 19.00 - 19.45

## ACQUA BIKE

Varie intensità; unisce i vantaggi prodotti dalla pedalata a quelli offerti dalla ginnastica in acqua. Si pratica in sella ad una speciale bicicletta che permette di pedalare immersi nell'acqua fino all'addome (posti limitati).

Martedì: 20.30 - 21.15

Mercoledì: 19.00 - 19.45

Sabato: 11.50 - 12.35

## CIRCUIT BIKE

Nasce dall'unione di Tapis Roulant e Acqua Bike, con l'aggiunta di piccoli attrezzi da fitness (guantini, smile, manubri, pesi, cinture galleggianti etc.). Accattivante, dinamico ed eclettico (posti limitati).

Lunedì: 19.00 - 19.45

Giovedì: 19.00 - 19.45

## BIATHLON

Lezione divisa in due sezioni distinte: una parte utilizza le biciclette dell'Acqua Bike, unitamente a piccoli attrezzi da fitness (guantini, smile, manubri, pesi etc.), l'altra è dedicata al nuoto. Ottimo per chi vuole ottenere un allenamento completo di intensità medio-alta. E' richiesta una buona capacità natatoria su almeno 3 stili (posti limitati).

Venerdì: 20.30 - 21.15

## ACQUA ZUMBA

Ispirata ai balli latino-americani, altamente tonificante per il corpo, a basso impatto cardiovascolare, facile da seguire, efficace per bruciare calorie e divertentissima.

Giovedì: 19.45 - 20.30



## ACQUA SURPRISE

Un pacchetto misterioso da scartare ogni volta. L'unione del fitness in acqua d'intensità medio-alta in una divertente sequenza di lezioni a sorpresa con attrezzi misti, Acqua Bike e Tapis Roulant. Sono richieste discreta acquaticità e galleggiamento in acqua alta (posti limitati).

Sabato: 11.00 - 11.45

## ACQUABENESSERE IN GRAVIDANZA

Dal terzo mese di gravidanza in poi, corso mirato a favorire il benessere psico-fisico: l'acqua migliora la circolazione vascolare, la tonicità muscolare e amplifica le capacità percettive. All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico-ginecologico che attesti il decorso fisiologico della gravidanza senza controindicazioni a svolgere un'attività in acqua.

Sabato: 11.50 - 12.35



## RIABILITAZIONE MOTORIA IN ACQUA

Idrokinesioterapia, ricondizionamento motorio e idroginnastica rieducativa svolte nella piscina piccola con la presenza di un fisioterapista.

Attività di tipo terapeutico-riabilitativo che, sfruttando le proprietà benefiche dell'acqua, garantiscono un'ottimale organizzazione del movimento, favoriscono il recupero da traumi articolari, muscolari e post-operatori, scaricando totalmente il peso e le compressioni su tutto il corpo. Giorno e orario da concordare con la Segreteria

## MASSAGGI

Massaggi professionali per i Tesserati su prenotazione: decontratturante, shiatsu e linfodrenante.

Rivolgersi in segreteria per avere maggiori informazioni, per scoprire eventuali offerte e per prendere appuntamento.

## SPORTIVA...MENTE

Sportello di ascolto psicologico.

Spazio riservato per l'ascolto psicologico, rivolto a chi sente la necessità o il desiderio di confrontarsi, di essere supportato, accolto ed orientato o di potenziare le proprie risorse personali. Gli incontri si terranno in uno spazio che garantisce una totale privacy. Per prenotare un appuntamento o per avere maggiori informazioni scrivere all'indirizzo mail [dott.ssa.angeli@gmail.com](mailto:dott.ssa.angeli@gmail.com).

## PALESTRA (in Piazza Costa)

Programma completo di gruppo con varie combinazioni per tonificare e scolpire i muscoli di tutto il corpo (gambe, addominali e glutei).

Lunedì - Giovedì: 18.30 - 19.30

## PALESTRA (in via Parini n°21)

Ginnastica dolce per la terza età. Programma completo di stretching ed esercizi adatti per il benessere fisico.

Martedì - Giovedì: 20.00 - 21.00

## FESTE DI COMPLEANNO

Festeggia con noi un'occasione speciale in modo insolito. Per maggiori informazioni o per prenotazione contattare la segreteria. La prenotazione deve avvenire almeno 15 giorni prima rispetto alla data dell'evento.

Domenica: 14.30 - 17.30 / 17.30 - 20.30

## ABBINAMENTI BISETTIMANALI

Siamo Partner di ICOM

International College of Osteopathic Medicine



### STAGIONE 2016/2017:

**ORARI VALIDI DAL 26 SETTEMBRE 2016 ALL'11 GIUGNO 2017**

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL PLANNING DEI CORSI, O DI NON DARE INIZIO A QUELLE ATTIVITÀ CHE NON ABBIANO RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI, FORNENDO TEMPESTIVAMENTE COMUNICAZIONE.

I TESSERATI CHE NON HANNO REGOLARIZZATO LA QUOTA DI FREQUENZA NON POSSONO ACCEDERE AI CORSI.

LE FASI DI RISCALDAMENTO SONO MOLTO IMPORTANTI: AL FINE DI EVITARE INFORTUNI SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ ALL'INIZIO DEI CORSI.

SI FA OBBLIGO DI FARE LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA.

E' OBBLIGATORIO PER LEGGE IL CERTIFICATO MEDICO IN ORIGINALE FIN DALLA PRIMA LEZIONE. COME DA REGOLAMENTO NON SARA' PERMESSO L'ACCESSO ALLA STRUTTURA A CHI NE SARA' SPROVVISTO. NON SONO POSSIBILI NE' RECUPERI NE' RIMBORSI PER ASSENZE DOVUTE A MOTIVI PERSONALI DEGLI ISCRITTI.

GIORNI ED ORARI SCELTI PER IL CORSO POTRANNO ESSERE CAMBIATI COMPATIBILMENTE CON LA DISPONIBILITÀ DI POSTI LIBERI.

NON È POSSIBILE LA SCELTA DELL'ISTRUTTORE.

PER ACCEDERE AI CORSI I MASCHI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI SLIP DA BAGNO E LE FEMMINE DI UN COSTUME INTERO; INOLTRE TUTTI DOVRANNO ESSERE DOTATI DI TELO GRANDE / ACCAPPATOIO, CIABATTE ANTISDRUCCIOLIO (CHE NON SIANO UTILIZZATE ALL'ESTERNO) E CUFFIA. LA DIREZIONE NON RISPONDE DI EVENTUALI FURTI DI VALORI LASCIATI NEGLI ARMADIETTI O INCUSTODITI.



SOCIETÀ  
SPORTIVA  
DILETTANTISTICA



[www.gslssd.it](http://www.gslssd.it)

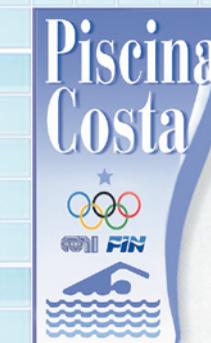
[info@gslssd.it](mailto:info@gslssd.it)

Piscina Costa - GSL



PISCINA COSTA via Meroni 32 - Cinisello B.mo

tel. 02 6173189 cell. 333 5357911



### ORARI SEGRETERIA

Lunedì	09.30 - 22.00
Martedì	07.00 - 22.00
Mercoledì	09.30 - 22.00
Giovedì	09.30 - 22.00
Venerdì	07.00 - 22.00
Sabato	09.30 - 13.00 14.00 - 20.00
Domenica	09.30 - 12.30 15.00 - 18.00



## NUOTO BABY (3-36 mesi)



Il corso prevede l'utilizzo della piscina piccola.

Ogni bambino dovrà essere accompagnato da un adulto (preferibilmente sempre lo stesso). Il nostro corso di acquaticità neonatale si pone l'obiettivo di coltivare nel bambino il piacere di stare in acqua, muovendosi nell'ambiente familiare dal quale proviene. Le capacità motorie, cognitive e relazionali dei neonati così miglioreranno favorendo anche l'apparato muscolare, articolare, respiratorio e cardiocircolatorio.

In vasca i bambini devono indossare l'apposito pannolino da acqua usa e getta.

È obbligatorio l'uso della cuffia per gli adulti e per i bambini dai 24 mesi in poi.

<i>Venerdì</i>	15.30 - 16.00 (19/23 mesi)
	16.00 - 16.30 (24/36 mesi)
<i>Sabato</i>	09.30 - 10.00 (3/12 mesi)
	10.00 - 10.30 (13/23 mesi)
	10.30 - 11.00 (24/36 mesi)
<i>Domenica</i>	10.00 - 10.30 (3/12 mesi)
	10.30 - 11.00 (13/23 mesi)
	11.00 - 11.30 (24/36 mesi)

## NUOTO PRESCOLARE

Ambientamento ludico per bambini dai 3 ai 5 anni (che non frequentano ancora la scuola elementare) con l'istruttore presente in acqua. I bambini a questa età non sono ancora maturi per apprendere tecniche di movimento complesse. Sono proposte esperienze motorie diversificate e divertenti che permettono di acquisire alcune capacità fondamentali: la respirazione, il galleggiamento e l'orientamento in acqua. Tutte le attività sono propedeutiche all'inserimento nel corso nuoto bambini-ragazzi.

Viene garantito un istruttore ogni 5 bambini.

<i>Lunedì</i>	16.45 - 17.30
<i>Martedì</i>	16.45 - 17.30 / 17.30 - 18.15
<i>Mercoledì</i>	16.45 - 17.30
<i>Giovedì</i>	16.45 - 17.30 / 17.30 - 18.15
<i>Venerdì</i>	16.45 - 17.30 / 17.30 - 18.15
<i>Sabato</i>	09.30 - 10.15 / 10.15 - 11.00
	11.00 - 11.45 / 11.50 - 12.35
	17.15 - 18.00 / 18.00 - 18.45
<i>Domenica</i>	10.15 - 11.00 / 11.00 - 11.45

## NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Dai 6 anni in poi, inizia il vero e proprio apprendimento delle tecniche natatorie. Il nuoto per i bambini è una fonte preziosa di benessere e di crescita: rafforza la muscolatura, irrobustisce le ossa e serve a prevenire problemi di scoliosi.

Oltre ai benefici fisici, l'attività sportiva in acqua aiuta a migliorare le capacità cognitive, la concentrazione e perfino l'autostima dei bambini.

<i>Lunedì - Mercoledì</i>	17.30 - 18.15 / 18.15 - 19.00
<i>Martedì - Giovedì</i>	16.45 - 17.30 / 17.30 - 18.15
<i>Venerdì</i>	16.45 - 17.30 / 17.30 - 18.15
<i>Sabato</i>	09.30 - 10.15 / 10.15 - 11.00
	17.15 - 18.00 / 18.00 - 18.45

## NUOTO AVANZATO RAGAZZI

Dai 10 anni in poi, viene richiesta una buona acquaticità e l'esecuzione corretta di almeno 2-3 stili.

<i>Martedì - Giovedì</i>	16.00 - 16.45 / 18.15 - 19.00
--------------------------	-------------------------------

## SALVAMENTO AVANZATO RAGAZZI

Dai 10 anni in poi, vengono richiesti almeno 3 stili nuotati bene, si farà un lavoro specifico e mirato alla specialità del salvamento.

<i>Martedì - Giovedì</i>	18.15 - 19.00
--------------------------	---------------

## NUOTO ADULTI

Dai 18 anni in poi, vari livelli a partire dall'ambientamento fino ai 4 stili, con nozioni di nuoto di salvamento.

<i>Lunedì - Giovedì</i>	20.30 - 21.15 / 21.15 - 22.00
<i>Lunedì - Mercoledì</i>	16.45 - 17.30
<i>Martedì - Venerdì</i>	09.00 - 09.45 / 09.45 - 10.30
	10.30 - 11.15 / 19.45 - 20.30
<i>Sabato</i>	11.50 - 12.35 / 17.15 - 18.00
	18.00 - 18.45

## NUOTO AVANZATO ADULTI

Dai 18 anni in poi, viene richiesta buona acquaticità e l'esecuzione corretta di 3-4 stili.

<i>Martedì</i>	20.30 - 21.15
----------------	---------------

## NUOTO CON PINNE ADULTI

Nozioni di nuoto con le pinne mirate ad un allenamento costante e crescente. Viene richiesta buona acquaticità, l'esecuzione corretta di almeno 2 stili e semplici nozioni di nuoto subacqueo con le pinne.

<i>Lunedì - Mercoledì</i>	19.45 - 20.30
---------------------------	---------------

## ACQUAGOL

Un divertente gioco di squadra. Da un punto di vista tecnico è un'attività ludico-sportiva propedeutica e di avviamento alla pallanuoto. Saranno particolarmente curati i movimenti di galleggiamento verticale, gli spostamenti in acqua, i passaggi, i tiri e le nuotate. Si impara a stare in acqua con sicurezza, si apprendono le dinamiche del gioco di squadra sviluppando capacità fisiche e cognitive.

Viene richiesta l'esecuzione corretta di almeno 3 stili (rana, dorso e stile libero).

<i>Mercoledì</i>	18.15 - 19.00 (corso avanzato)
<i>Venerdì*</i>	18.15 - 19.00 (corso avanzato)
<i>Sabato**</i>	13.30 - 14.30 (corso avanzato)
<i>Venerdì</i>	18.15 - 19.00 (corso base)

\*1° - 3° del mese / \*\*2° - 4° del mese

## NUOTO SINCRONIZZATO

Dagli 8 ai 16 anni, verranno insegnate le tecniche principali del nuoto sincronizzato al fine di realizzare coreografie musicali in acqua. Un modo diverso di stare in acqua, uno sport divertente, un incrocio tra la danza e il nuoto.

Viene richiesta l'esecuzione corretta di almeno 3 stili (rana, dorso e stile libero) e non bisogna avere difficoltà a stare sott'acqua.

<i>Lunedì - Mercoledì</i>	17.30 - 18.15 (corso avanzato)
<i>Lunedì</i>	18.15 - 19.00 (corso base)

Per gli iscritti al corso avanzato ogni 3° Sabato del mese: 13.30-14.30

## NUOTO LIBERO (con Didattica Guidata)

Fino ai 14 anni l'ingresso è consentito SOLO in presenza di un accompagnatore maggiorenne. I bambini fino ai 3 anni DEVONO indossare il costume-pannolino usa e getta.

Attenzione! L'uscita dalla vasca deve avvenire 15 minuti prima della chiusura dell'impianto.

Per gli orari vedere l'apposito volantino.

## ACQUA SWEET

Corso a medio-basso impegno cardiovascolare e muscolare. Sfrutta le proprietà dell'acqua a ritmo musicale e utilizza gli attrezzi per il fitness in acqua. Tonifica, favorendo la stimolazione circolatoria e drenante di tutto il corpo.

<i>Lunedì - Giovedì</i>	19.00 - 19.45
<i>Martedì - Giovedì</i>	14.30 - 15.15
<i>Martedì - Venerdì</i>	11.15 - 12.00 / 20.30 - 21.15

## ACQUA STRONG

Corso a medio-alto impegno cardiovascolare e muscolare. Un mix tra impegno muscolare, resistenza e divertimento a tempo di musica, utilizzando vari attrezzi per il fitness in acqua. Migliora il tono muscolare e la resistenza.

<i>Lunedì - Mercoledì</i>	16.45 - 17.30
<i>Lunedì - Giovedì</i>	19.45 - 20.30
<i>Martedì - Giovedì</i>	12.45 - 13.30
<i>Sabato</i>	11.00 - 11.45

## ACQUA MIX

Lezione mista di nuoto e ginnastica in acqua a medio-alto impatto cardiovascolare, mirata alla tonificazione muscolare. Utilizza vari attrezzi del nuoto e del fitness in acqua a tempo di musica; divertente e dinamico. È richiesta una discreta capacità natatoria di almeno 2 stili.

<i>Lunedì - Giovedì</i>	21.15 - 22.00
<i>Martedì - Venerdì</i>	09.00 - 09.45
<i>Martedì</i>	19.00 - 19.45



## ACQUA MIX JUNIOR

Corso dedicato alla fascia adolescenziale dai 14 ai 20 anni d'età. Lezione mista di nuoto e ginnastica in acqua a medio-alto impatto cardiovascolare, mirata alla tonificazione muscolare. Utilizza vari attrezzi del nuoto e del fitness in acqua a tempo di musica; divertente e dinamico. È richiesta una discreta capacità natatoria di almeno 2 stili.

<i>Giovedì</i>	18.15 - 19.00
----------------	---------------

Possibilità di un "pacchetto" con il Nuoto Avanzato del Martedì 18.15

## ABBINAMENTI BISETTIMANALI