

Perché scegliere il nuoto come attività fisica...

È stato dimostrato da studi scientifici che il nuoto, essendo tra le discipline più complete nel panorama delle attività fisiche, sia tra gli sport più salubri ed aumenti la longevità ed il benessere in generale. Difatti a dispetto di altri sport che concentrano il dispendio di energia soprattutto su determinate articolazioni (es. le braccia nel tennis o le gambe nel calcio) il nuoto distribuisce il movimento omogeneamente su tutto il corpo. Proprio per questa sua caratteristica è consigliato dagli specialisti a tutte le età, fin addirittura dai primi anni di vita. Con l'allenamento e l'attività sportiva in generale si ha un aumento della massa magra ed una riduzione di quella grassa. Il nuoto inoltre, aumentando la massa muscolare delle braccia, delle spalle e del dorso, dona una postura slanciata e un portamento molto gradevole. Nelle donne, poi, il nuoto permette di ottenere ottimi risultati anche contro gli insettismi della cellulite favorendo il rassodamento delle cosce e della pancia. La cellulite indica una condizione alterata del tessuto sottocutaneo che è ricco di cellule adipose e il nuoto coinvolgendo tutti i muscoli, aiuta la circolazione, il galleggiamento evita sovraccarico allo scheletro e l'acqua massaggia continuamente le parti più soggette a ipertrofia delle cellule adipose. Per questi motivi è considerato lo sport per eccellenza contro questo tipo di insettismi. Prendere in considerazione i soli benefici estetici del nuoto risulta però davvero riduttivo. Questi benefici si possono notare sullo sviluppo dell'impalcatura ossea che risulta armonioso e completo soprattutto se questo sport viene praticato nelle fasi di crescita della vita. Inoltre è consigliato da tutti gli specialisti per correggere eventuali deviazioni della colonna vertebrale come ad esempio scoliosi e cifosi. Il nuoto stimola particolarmente i sistemi neuro-muscolare e cardio-circolatorio il che è fondamentale per la prevenzione di infarti e malattie legate a questi apparati. Particolarmente consigliato ai fumatori in quanto incrementa la capacità respiratoria, ma efficace anche dal punto di vista della coordinazione motoria e sensoriale.

Fare sport inoltre ha dei benefici psico-sociali. Nei soggetti che praticano dello sport è stato riscontrato un incremento delle capacità di apprendimento, di comprensione, di concentrazione ed ritrovamento della fiducia in se stesso.

I corsi:

- » Corso di Nuoto (Neonati/bambini/Ragazzi/Adulti)
- » Nuoto Gestanti
- » Nuoto Agonistico
- » Nuoto Master
- » Nuoto Riabilitativo
- » Nuoto Disabili
- » Acquagym
- » Acquabike
- » Corsi Sub (base e avanzato)
- » Corso Assistenza Bagnati F.I.N
- » Aerobica
- » Step
- » Zumba
- » Balli Caraibici

Le varie discipline

Nuoto Neonatale



Il nuoto neonatale definisce l'attività che si svolge in acqua riservata ai neonati e che verte sostanzialmente nel mantenere la cosiddetta acquaticità che è tipica del neonato. Passati i 6 mesi si può praticare il nuoto neonatale anche in piscina in quanto i bambini possono sopportare una temperatura dell'acqua leggermente inferiore ai 33°.

Il corso di nuoto con l'ambientamento, galleggiamento, immersione, il bambino ottiene uno stimolo alle sue emozioni e alle sue percezioni

- il bambino scopre nuovi schemi di postura
- acquisisce un maggior controllo della respirazione

- rafforza il rapporto tra i genitori e il bambino attraverso giochi che si fanno insieme
- fa sì che si crei tra il bambino e l'acqua una relazione tale per cui questa poi diventi una sorgente di stimoli per il suo sviluppo psico-fisico;
- aumenta la fiducia in se stessi e la capacità di apprendimento.
- far crescere l'indipendenza dei neonati preparandoli ad un futuro corso di nuoto e preservandoli da eventuali incidenti;
- fa in modo che il bambino non perda quel senso di ambientamento che possiede fin dai primi mesi di vita.



Scuola Nuoto

Durante i corsi di scuola nuoto, la suddivisione degli allievi avverrà, per quanto possibile, di basarsi su criteri di omogeneità per quanto concerne l'età e il livello tecnico.

L'omogeneità riferita all'età deve prevedere criteri un po' elastici, per le evidenti esigenze organizzative delle famiglie degli iscritti e l'impossibilità di organizzare la scuola nuoto con i criteri e gli obiettivi dell'organizzazione scolastica. Tale elasticità non supera i confini del buon senso. Si possono prevedere, molto generalmente, e con le ovvie eccezioni, corsi per i 3-7 anni, per i 5-10 anni, per gli 8-13 anni, per gli adolescenti, per gli adulti.

Oltre al raggiungimento delle finalità didattiche, di tipo specifico come l'ambientamento, la capacità di galleggiamento o altre, i gruppi vengono divisi in vari livelli dove vengono perseguiti importantissimi obiettivi formativi di carattere generale, come lo sviluppo dell'autostima, della socializzazione, l'accettazione dell'insuccesso, la capacità di superare le difficoltà, lo sviluppo di una corretta immagine motoria, l'insegnamento dei quattro stili notatori.

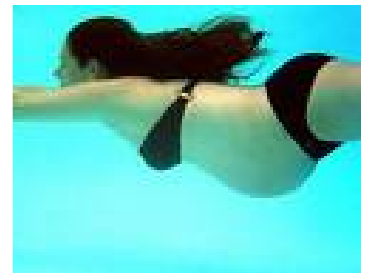
Nuoto Gestanti

Il corso è mirato a prevenire/alleviare i problemi tipici legati alla gravidanza, apportando benefici a favore dell'apparato respiratorio, cardio-circolatorio e muscolo scheletrico. È indispensabile il galleggiamento autonomo.

Consigliato a:

- Tutte le gestanti che desiderano arrivare al parto in una condizione psico-fisica ottimale;
- Chi ha problemi di circolazione, di mobilità articolare e di mal di schiena.

Sono garantite il Relax e la sensazione di Benessere !!!



Nuoto Agonistico



Il nuoto agonistico è partecipare a delle gare di nuoto, seguendo le regole imposte dalla federazione. Bisogna quindi imparare a nuotare il più velocemente possibile, compatibilmente col fatto che si deve arrivare fino al traguardo.

Quando il nuotatore si allena su una data distanza, insegna al proprio corpo a scegliere automaticamente la propria velocità ideale, relativa a quella distanza. Pertanto è fondamentale iniziare da piccoli, per ottenere un progressivo miglioramento delle proprie capacità e prestazioni natatorie.

Vuoi entrare a far parte della squadra agonistica ?

Costanza, Sacrificio e tanta Determinazione....Inizia ad inseguire il tuo sogno da piccolo!!!

(La squadra Agonistica e Pre-Agonistica, ad oggi è formata da circa trenta atleti. Tante sono le soddisfazioni che ci sono state regalate in questi due anni di attività)

Nuoto Master



I master sono gli atleti, che partecipano a delle gare, a livello amatoriale e sono divisi in diverse categorie, in base alla fascia di età, si parte dai 25 anni fino ai 100.

Le gare si sviluppano sia a livello regionale, sia nazionale, e mondiale. La nostra squadra nasce nel 2009 ed è composta, ad oggi, da 24 persone, numero che sarà destinato ad aumentare, considerate la numerose richieste di adesione pervenute negli ultimi giorni. La squadra, capitanata dall'allenatore Rocco Sirio, sin dall'inizio ha raggiunto importanti traguardi, classificandosi nella scorsa stagione per ben due volte al terzo posto nella classifica generale delle società calabresi in occasione dei campionati regionali invernali ed estivi, fissando nuovi primati regionali.

Divertimento, Amicizia e Tanta Voglia di Fare Bene...

ACQUAGYM



1. Il massaggio dell'acqua svolge un'azione benefica sui **tessuti adiposi** e aiuta a combattere la **cellulite**.

2. La **muscolatura** si assottiglia ed è più elastica e tutta la figura ne trae giovamento sia a livello fisico, sia a livello estetico.

3. L'allenamento continuo degli **addominali** e dei muscoli solitamente poco sollecitati, che altrimenti tendono a inflaccidirsi.

4. **Tonifica e rimodella** tutto il corpo senza far sentire su chi la pratica troppo lo sforzo, infatti l'acqua alleggerisce il peso corporeo e attenuisce la sensazione di fatica.

5. Rende la **circolazione** più attiva
6. Il rischio di farsi male e di incorrere in traumi è minimo, infatti la pressione sulle **articolazioni** è nulla.
7. Anche la **colonna vertebrale** è tutelata in quanto non è soggetta a contraccolpi
8. Si fa fatica ma **senza sudare**
9. Rinviscorisce **cuore e polmoni**
10. E' una terapia consigliata in caso di **artrosi**

Non dimentichiamo poi che non occorre saper nuotare. Questo tipo di ginnastica ha effetti benefici su gran parte del nostro corpo, sarà per questo che è adatta a tutti, da 0 a 90 anni!

ACQUABIKE

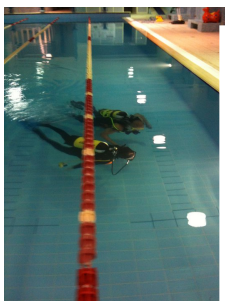


Acquabike lavorano gambe, glutei, addominali e braccia. L'Acquabike, è la **VERSIONE ACQUATICA DELLO SPINNING** che permette di modellare gambe e glutei in modo efficace e divertente.

Con l'acquabike si pedala sulla bike immersi fino al petto mentre l'istruttore varia il ritmo del lavoro. I benefici dell'Acquabike sono molti. La resistenza esercitata dall'acqua durante un allenamento aumenta l'intensità dell'esercizio con un doppio risultato: mentre i **muscoli si definiscono**, le **gambe si assottigliano**.

Per mantenere la posizione corretta e pedalare in piedi, **si allenano molto anche i muscoli addominali**. Non solo: la lezione è impostata su un importante lavoro cardiovascolare, **utile per dimagrire** nel caso ci sia qualche chilo in più da smaltire!

Corso per Sub



Ti piace il blu? L'acqua è un elemento che ti affascina?

Ami sentirti senza peso e galleggiare in un'altra dimensione piena di colori, vita e silenzi che parlano?

Allora il corso per Sub fa al caso tuo...

Lezioni pratiche e teoriche in vasca e immersioni in mare per corsi di livello base o avanzato.



Aerobica

Per Aerobica si intende quella ginnastica che, mediante un complesso di movimenti svolti a ritmo di musica, porta il cuore a battere costantemente, nel corso della lezione, ad una frequenza cardiaca che consente di bruciare i grassi ed espellere i liquidi in eccesso.

Grazie all'uso di piccoli attrezzi, quali ad esempio "pesetti" ed elastici, l'esercizio aerobico mira ad allenare, modellare e definire tutti i maggiori gruppi muscolari per ottenere una opportuna armonia tra la parte superiore e la parte inferiore del corpo.

Un altro strumento grazie al quale migliorare le funzioni cardiovascolari e la coordinazione dei movimenti, divertendosi, è lo Step. E' un gradino dal quale si sale e si scende in svariati e particolari modi.

- »Maggiore efficienza cardio-respiratoria e quindi potenziamento di cuore e polmoni.
- »Miglioramento della circolazione sanguigna, combattendo vene varicose e ritenzione idrica.
- »Riduzione del Colesterolo conseguente, alla riduzione dei grassi nel sangue.
- »Riduzione dello stress e dell'ansia.

Se il vostro esercizio sarà costante, in pochi mesi noterete i benefici su voi stessi

TABELLA ORARI

Dal lunedì al Venerdì dalle 09.00 alle 22.30(ultimo ingresso ore 21.15)

Sabato dalle 09.00 alle 19.00(ultimo ingresso ore 17.30)

Domenica dalle 09.00 alle 12.00 (ultimo ingresso ore 10.30)

Attività	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Acquaticità 0-3 anni	11.00/11.45	15.00/15.45		15.00/15.45	11.00/11.45		
Scuola nuoto 3/16 anni	14.45/15.35 15.25/16.15 16.05/16.55 16.45/17.35 17.25/18.15	14.45/15.35 15.25/16.15 16.05/16.55 16.45/17.35 17.25/18.15	14.45/15.35 15.25/16.15 16.05/16.55 16.45/17.35 17.25/18.15	14.45/15.35 15.25/16.15 16.05/16.55 16.45/17.35 17.25/18.15	14.45/15.35 15.25/16.15 16.05/16.55 16.45/17.35 17.25/18.15	15.00/15.50 16.00/16.50	
Nuoto Costanti	09.00/10.00 14.00/15.00	09.00/10.00 14.00/15.00	09.00/10.00 14.00/15.00	09.00/10.00 14.00/15.00	09.00/10.00 14.00/15.00	09.00/10.00	
Nuoto Riabilitativo	Orario da concordare in segreteria	Orario da concordare in segreteria	Orario da concordare in segreteria	Orario da concordare in segreteria	Orario da concordare in segreteria	Orario da concordare in segreteria	
Nuoto Libero o assistito	Dalle 09.00 alle 22.30	Dalle 09.00 alle 22.30	Dalle 09.00 alle 22.30	Dalle 09.00 alle 22.30	Dalle 09.00 alle 22.30	Dalle 09.00 alle 19.30	Dalle 09.00 alle 13.00
Nuoto Pre- Agonistico	16.00/17.30	17.30/19.30	16.00/17.30	17.30/19.30	16.00/17.30	15.00/17.00	
Nuoto Agonistico	17.30/19.30	17.30/19.30	17.30/19.30	17.30/19.30	17.30/19.30	15.00/17.00	
AcquaGym	10.15/11.05 13.15/14.05 18.15/19.05 19.15/20.05 20.15/21.00		10.15/11.05 13.15/14.05 18.15/19.05 19.15/20.05 20.15/21.00		10.15/11.05 13.15/14.05 18.15/19.05 19.15/20.05 20.15/21.00		
Acquabike		10.15/11.05 13.15/14.05 17.00/17.55 19.00/19.55		10.15/11.05 13.15/14.05 17.00/17.55 19.00/19.55		10.00/10.55 13.15/14.05 18.00/18.55	
Nuoto master	19.15/22.30	19.15/22.30	19.15/22.30	19.15/22.30	19.15/22.30		
Aerobica/ Step/ Zumba	15.00-16.00 20.00-21.00		15.00-16.00 20.00-21.00		15.00-16.00 20.00-21.00		
Balli Caraibici							

N.B. Su richiesta disponibilità di altri turni.

Per tutti i nostri abbonati Idromassaggio, Sauna e Bagno Tureo sono
Gratuiti!!!

Ci trovi presso il Grand Hotel Stella Maris, a Palmi in c/da San Gaetano.



Tel. 0966-411005 e-mail: piscinastellamaris@livz.it

TRATTAMENTI ALLA MASSIMA POTENZA
 obiettivo:
SENO, BRACCIA e DÉCOLLETÉ
DA PIN UP

Rimpolpare e tonificare
 CIRCONFERENZA DEL SENO: **+4 cm**
 TONICITÀ DELLA PELLE: **+92%**
 COLLAGENE: **+17,5%**

Non il solito trattamento "monotono", ma
 il **colore** come essenza di bellezza e benessere!



rosa compatto	rosso riduce	arancio drenage
verde totossima	blu solfifica	viola scorsetta

PER OGNI INESTETISMO IL SUO COLORE

ESTETICA

- **MASSAGGI**
 - Linfodrenaggio, Decontratturante, Dimagrante, Antistress,
 - Hot stone, Tailandese, Pre-allenamento
- **TRATTAMENTO VISO**
 - Pulizia, Collagene, Purificante, Acido Glicolico, Acido Kojico
 - Massaggio rilassante viso / decolté
- **RICOSTRUZIONE UNGHIE**
 - Con la collaborazione di "Competition Nails" - Palmi
- **TRATTAMENTO CORPO**
 - Nuovo rivoluzionario trattamento anti-cellulite
- **CERA UONO DONNA - PEDICURE - MANICURE**
- **CROMOTERAPIA - MUSICOTERAPIA - SOLARIUM**
- **SAUNA FINLANDESE E INFRAROSSI - BAGNO TURCO**

MEDICINA ESTETICA CON LA COLLABORAZIONE DELLA

DOTT.SSA O. MANFEROCE

- TRATTAMENTI RIEMPITIVI / PANCIA PIATTA / GAMBE SNELLE E RIMPOLPANTI
- TRATTAMENTI DEGLI INESTETISMI DELLA CELLULITE
- DRENAGGIO LINFATICO
- EMAGLIATURE
- TELEANGECTASIE
- BIORIVITALIZZAZIONE VISO
- PEELING
- DISROMIE (macchie)
- CUOUPEOSE
- TRATTAMENTO RUGHE
- FILLES

PERCORSI RELAX "LINEA CONTATTO"

TRATTAMENTI INNOVATIVI E RISULTATI IMMEDIATI

LA BELLEZZA NASCE DAL TUO BENESSERE NATURALE

MARZIACLINIC (Visita il sito www.marziaclinik.com)



IL SEGRETO DI UN CORPO PERFETTO?



THERAPY LA SOLUZIONE !!!

E' LA METODICA CHE CONSENTE DI

RIMODELLARE IL TUO CORPO IN MODO DEFINITIVO E SICURO IN POCHE SEDUTE

LA RESPONSABILE

Dott.ssa Brunella Crucitti