



**RIVER BORGARO PER L'AMBIENTE**  
 Docce ad erogazione temporizzata per l'uso controllato di un bene prezioso  
 Phon ad erogazione temporizzata per eliminare gli sprechi e una maggiore sicurezza  
**Efficienza energetica per risparmiare energia e usarla in maniera efficace!**

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
9:00-9:50			GINNASTICA ADATTATA IN ACQUA		
14:30-15:20	GYM DOLCE	A.F.A.		GYM DOLCE	A.F.A.
18:40-19:30		GINNASTICA ADATTATA IN ACQUA			GINNASTICA ADATTATA IN ACQUA

# ORARI E TARIFFE

Nelle tariffe sono comprese in omaggio n.2 chiavette da 8 servizi cad. per le monofrequenze, e n.4 chiavette da 8 servizi cad. per le bifrequenze per ogni periodo di iscrizione.

LEZIONI	1° PERIODO		2° PERIODO		3° PERIODO		4° PERIODO		5° PERIODO	
	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	A.F.A.	RIEDUCAZIONE FUNZIONALE (rapporto 1:1)
9	101,70€	74,70€	9	101,70€	9	101,70€	9	101,70€	101,40€	● 35€ a lezione ● 4 Lezioni 140€ ● 10 Lezioni 300€
18	156,60€	127,80€	18	156,60€	18	156,60€	18	156,60€	101,40€	
6	67,80€	49,80€	6	67,80€	6	67,80€	6	67,80€	101,40€	
12	101,40€	85,20€	12	101,40€	12	101,40€	12	101,40€	101,40€	

## NORME DI COMPORTAMENTO E NORME IGIENICO - SANITARIE

- E' obbligatorio cambiarsi negli spogliatoi di riferimento, ove è vietato trattarsi oltre i tempi normali di vestizione ed asciugatura dei capelli. E' buona norma un utilizzo non prolungato di docce e phon, per evitare agli altri utenti attese prolungate ed un uso sconsiderato di acqua ed energia.
- L'accesso agli spogliatoi è consentito solo dieci minuti prima dell'inizio dell'attività.
- Prima di accedere alle vasche, gli utenti sono tenuti a rimuovere dal corpo eventuali prodotti cosmetici e a fare la doccia saponata. E' obbligatorio il passaggio nelle vaschette lavapiedi.
- Negli spogliatoi e nei locali di servizio, non è consentito l'utilizzo di calzature comuni ed è obbligatorio l'uso d'idonee calzature antiscivolo, utilizzate esclusivamente per la piscina e pulite. E' consentito agli accompagnatori l'utilizzo di calzari monouso solo nei locali spogliatoio; non è concesso l'ingresso in vasca agli accompagnatori e/o genitori.
- E' consentito ai genitori l'accesso negli spogliatoi solo per accompagnare bambini al di sotto degli otto anni. Ai bambini al di sopra degli otto anni è vivamente consigliato di accedere agli spogliatoi autonomamente. La Polisportiva, ove possibile, fornisce personale addetto allo spogliatoio.
- Per l'ingresso in acqua è obbligatorio l'uso della cuffia.
- Per i bambini fino ai 30 mesi è obbligatorio il pannolino da acqua + il costume contenitivo nella misura corretta da evitare spiacevoli fuoriuscite che apporteranno danno all'impianto e agli altri soci
- E' consentito l'ingresso in acqua solo alla presenza dell'istruttore. E' tassativamente vietato entrare in acqua senza la presenza di personale di assistenza.
- E' vietato l'ingresso in acqua in presenza di ferite, escoriazioni o abrasioni della cute che determinino, o possano ragionevolmente determinare, emorragie ematiche, anche se lievi. In ogni caso l'utente è sempre tenuto a uscire immediatamente dall'acqua, ogni qualvolta fosse soggetto a casi di emorragia di qualsiasi tipo (ad esempio epistassi nasale).
- Il Responsabile di vasca può richiedere, in via precauzionale, la sospensione, seppure temporanea, delle attività per gli utenti che presentassero evidenti o sospette patologie dermatologiche, almeno fino alla presentazione, da parte degli utenti interessati, di un certificato medico che dichiari l'assenza di patologie dermatologiche di carattere infettivo e quindi l'idoneità alle attività di tipo comunitario presso la piscina.

### ATTIVITA' ASSOCIATIVE e COMMERCIALI

- Le attività associative sono riservate esclusivamente ai soci che devono presentare, prima dell'iscrizione all'attività associativa prescelta, apposita domanda di adesione all'Associazione Sportiva e provvedere, quindi, al relativo versamento della Quota associativa che ha durata per la stagione sportiva in corso.
- La tessera associativa ed assicurativa UISP è valida per tutta la stagione sportiva, dal 1° settembre al 31 agosto dell'anno successivo.
- Per tutte le attività associative, compreso il nuoto libero soci, è obbligatorio il certificato medico, da presentare all'atto dell'iscrizione.
- Per agevolare al massimo i soci, l'Associazione prevede l'eventuale ritiro o sospensione dalle attività associative solo per gravi e giustificati motivi (ricoveri ospedalieri, interventi chirurgici, fratture ossee, lutti familiari o altre gravi motivazioni qui non descritte, che l'Associazione si riserva di valutare), previa tempestiva consegna delle certificazioni di merito. L'attività sarà sospesa solo da quel momento e le lezioni precedenti non saranno quindi recuperabili. Dal momento della sospensione, saranno considerate le lezioni rimanenti già pagate, e tale credito sarà scalato dal rinnovo del turno successivo

## Giorni di Chiusura Corsi

1 Nov 2018      8 Dic 2018      Dal 23/12/2018 al 6/01/2019  
 Dal 19/04 al 25/04/2019      1 Mag 2019



## PISCINA COMUNALE DI BORGARO

# ATTIVITA' ADATTATE STAGIONE 2018/2019

PRE-PARTO  
 GINNASTICA DOLCE  
 A.F.A IN ACQUA  
 GINNASTICA ADATTATA IN ACQUA  
 RIEDUCAZIONE FUNZIONALE



Contatto Segreteria +39 011 470 1797

Mail. [segreteriaborgaro@riverborgaro.it](mailto:segreteriaborgaro@riverborgaro.it)

Web . [www.riverborgaro.it](http://www.riverborgaro.it)

Via XX Settembre 11, 10070, Borgaro T.se

Polisportiva UISP River Borgaro

[piscina\\_borgaro](https://www.instagram.com/piscina_borgaro)

# Ginnastica Dolce A.F.A. IN ACQUA

## Cos'è la ginnastica dolce?

La ginnastica dolce è una ginnastica in acqua basata su movimenti lenti e progressivi finalizzati alla modificazione dello stile di vita, alla tonificazione dei muscoli, al miglioramento della mobilità, nonché al miglioramento dell'equilibrio psicofisico di ciascuno.

È una tipologia di attività che può prevedere l'uso della musica solo come sottofondo e non come elemento determinante il tempo di esecuzione del gesto e senza alcun tipo di intervento coreografico.

La ginnastica dolce è una forma di allenamento a corpo libero e con attrezzi pensata per non stressare eccessivamente i muscoli e le articolazioni.

## A chi è rivolta?

La ginnastica dolce è rivolta a quelle persone che vogliono mantenersi attive ed informate senza stressare eccessivamente il proprio corpo.

È mirata alla prevenzione dei danni derivanti dalla sedentarietà e favorisce il corretto movimento di tutto il corpo incrementando la salute del soggetto.

La ginnastica dolce non si rivolge a quelle persone che presentano situazioni acute o quadri medico-clinici instabili per la quale è necessario rivolgersi all'esperto di Rieducazione Funzionale.

L'attività si svolge in gruppo con la presenza di un istruttore qualificato e/o laureato in Scienze Motorie che, a sua discrezione, potrà decidere di utilizzare la vasca gym piuttosto che la vasca grande piuttosto che la vasca baby.



# A.F.A. IN ACQUA

## Che cos'è?

L'attività Fisica Adattata permette di beneficiare di esercizi non sanitari, appositamente designati per soggetti con sintomatologie croniche, finalizzati alle modifiche dello stile di vita e al miglioramento della stessa. L'AFA è un programma di attività fisica adattata per specifiche condizioni di salute, riguarda soprattutto le persone adulte e anziane, che presentano condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali da malattie pregresse.

I programmi di AFA sono adatti a prevenire la perdita di capacità motorie, e al riacquisto di quelle perse, attraverso il movimento svolto in gruppo e guidato da un istruttore qualificato e laureato in scienze motorie. L'attività ha una durata di 50min.

## Come si svolge?

Ginnastica di gruppo in acqua che prevede movimenti dolci, lenti e controllati, seguendo un protocollo di esercizi predefiniti, proposti da un istruttore qualificato al fine di migliorare i disturbi derivanti da particolari condizioni fisiche e situazioni dolorose a carico dell'apparato muscolo scheletrico.

# Ginnastica Adattata

La Ginnastica Adattata in acqua svolta in gruppo, permette di beneficiare di esercizi non sanitari appositamente designati per soggetti con sintomatologie croniche a carico dell'apparato muscolo scheletrico, finalizzati alla modificazione dello stile di vita e al miglioramento della stessa. Attraverso movimenti specifici e dolci si aiuta la persona a muoversi correttamente nel rispetto delle sue possibilità e della sua condizione al fine di migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare.

## A chi è rivolta?

La ginnastica adattata in acqua è rivolta soprattutto alle persone adulte e anziane che presentano condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali riguardanti l'ambito motorio.

La ginnastica adattata in acqua non si rivolge a quelle persone che presentano situazioni acute o quadri medico-clinici instabili per la quale è necessario rivolgersi all'esperto di Rieducazione Funzionale.

L'attività si svolge in gruppo con la presenza di un istruttore qualificato e/o laureato in Scienze Motorie che, a sua discrezione potrà decidere di utilizzare la vasca gym piuttosto che la vasca grande piuttosto che la vasca baby.



# Rieducazione Funzionale

## Che cos'è?

La rieducazione funzionale è il ripristino della corretta funzione di un distretto corporeo nella globalità sistemica del corpo stesso. Consigliata a seguito di traumi o interventi chirurgici, per patologie ortopediche in cui si presenti una ridotta capacità funzionale, quindi una impossibilità o una riduzione allo svolgimento della corretta funzione di un segmento corporeo con possibile conseguente riduzione della funzionalità corporea in toto.

Scopo dell'attività è rieducare, attraverso metodiche congrue e specifiche, la corretta funzione. Ciò avviene attraverso la messa in opera di tecniche attive e/o passive di rieducazione motoria mirate al recupero della mobilità articolare, del tono muscolare degli schemi posturali e motori originali.

La rieducazione funzionale è indicata per tutte quelle situazioni a carico dell'apparato osteoarticolare e muscolo-scheletrico che comportino rigidità delle articolazioni, dolori muscolari, dolori articolari, dolori dell'apparato muscolo-legamentoso.

## A chi è rivolta?

A chi vuole consolidare i risultati ottenuti con la terapia fisica, la riabilitazione, l'osteopatia.

A chi vuole fare prevenzione riguardo patologie causate dalle cattive posture e abitudini comportamentali a cui siamo costretti nella vita di relazione.

A chi rispetta il proprio corpo e vince la pigrizia per investire in salute.

La rieducazione funzionale in acqua trova applicazioni sia in campo preventivo che curativo. La rieducazione/ginnastica in acqua risulta infatti coadiuvante in numerose problematiche, acute e croniche, muscolo-scheletriche, reumatiche, neuromuscolari/neuromotorie, neurodegenerative, circolatorie, psichiche e di dispercezione corporea.

È indicato per tutte le età e poche sono le controindicazioni.