

PISCINA COMUNALE LEINI'

STAGIONE 2019/2020 ATTIVITA' ADATTATE

SOFT GYM GINNASTICA ADATTATA IN ACQUA RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

QUOTE TESSERAMENTO

Dai 14 anni in su: 22,00€

CERTIFICATO MEDICO:

Certificato Medico Non Agonistico con ECG



Via Volpiano 38/D, 10040 Leini - (TO)
Contatto Segreteria +39 011 18983169
Mail. segreteria@riverborgaro.it

SEGUICI!

www.riverborgaro.it

  Polisportiva UISP River Borgaro

NORME DI COMPORTAMENTO E NORME IGIENICO - SANITARIE

- E' obbligatorio cambiarsi negli spogliatoi di riferimento, ove è vietato trattenersi 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

Giorni di Chiusura Corsi

- Ven 1/11/19 •da Mar 24/12/19 a Lun 06/01/2020 compresi
- da Gio 09/04/20 a Mar 14/04/20 compresi •Sab 25/04/20
- Ven 1/5/20 •Mar 2/6/20

ORARI E TARIFFE

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9:00-9:45	GINNASTICA ADATTATA		GINNASTICA ADATTATA	
10:00-10:45		SOFT GYM		
19:30-20:20		GINNASTICA ADATTATA		GINNASTICA ADATTATA

L'abbonamento open Ginnastica adattata ha validità 60 giorni, sono comprese n. 1 chiave da 8 servizi per 5 lezioni e n. 2 chiavette da 8 servizi per 10 lezioni. Per le monofrequenze sono comprese n. 2 chiavette da 8 servizi, mentre per le bi frequenze n. 4 chiavette da 8 servizi.



RIVER BORGARO PER L'AMBIENTE
Doce ad erogazione temporizzata per l'uso controllato di un bene prezioso. Phon ad erogazione temporizzata per eliminare gli sprechi e una maggiore sicurezza

Lezioni	GINNASTICA ADATTATA IN ACQUA	GINNASTICA ADATTATA IN ACQUA OVER 65
OPEN 5 LEZIONI	40,00 €	37,50 €
OPEN 10 LEZIONI + 1 OMAGGIO	80,00 €	74,50 €

L'attività di Ginnastica Adattata non gode di

Lezioni a periodo	SOFT GYM	SOFT GYM OVER 65
MONOSETTIMANALE 9 LEZIONI	94,50 €	88,20 €
BISETTIMANALE 18 LEZIONI	147,60 €	138,60 €

**AGGIORNAMENTO
RESIDENTI
-30%**

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE (rapporto 1:1)

- 35€ a lezione
- 4 Lezioni 140€
- 10 Lezioni 300€

SOFT GYM

Cos'è soft gym?

Soft gym 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.

Soft gym 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?

Soft gym 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.

Soft gym 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.



Ginnastica Adattata in Acqua

La Ginnastica Adattata in acqua svolta in gruppo, permette di beneficiare di esercizi fisici non sanitari designati per soggetti con sintomatologie croniche a carico dell'apparato muscolo scheletrico, finalizzati alla modificazione dello stile di vita e al miglioramento della stessa.

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. Attraverso movimenti specifici e dolci si aiuta la persona a muoversi correttamente nel rispetto delle sue possibilità e della sua condizione al fine di portare un beneficio globale

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. Per poter partecipare all'attività è necessario presentare (oltre agli altri documenti necessari) la documentazione medica con la richiesta di svolgere la sopracitata attività oppure l'attività di attività fisica adattata in acqua.

PROMO



Rieducazione Funzionale

Che cos'è?

La rieducazione funzionale ha come obiettivo il ripristino e/o il mantenimento 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.