in programma

Dicembre
- consegna brevetti sessione autunno/inverno scuola nuoto
- festa di fine anno

Giugno
- consegna brevetti sessione primavera/estate
- gara sociale scuola nuoto

info generali
Documenti richiesti per l'iscrizione: certificato di sana e robusta costituzione per attività non agonistica completo di ECG.
Docce e fon compresi nell'abbonamento.
In omaggio a chi sottoscrive un abbonamento annuale, zaino e sconto del 10% sull'acquisto di tutti gli accessori nuoto.
A partire dal terzo iscritto dello stesso nucleo familiare è in omaggio la quota di iscrizione.
Convenzioni. Si ha diritto alle agevolazioni solo se l'iscrizione avviene tramite gli enti ufficialmente convenzionati.

settembre 50%
Opzione 3 mesi + settembre a metà prezzo. Attiva un abbonamento trimestrale con scadenza 31 dicembre e le lezioni di settembre le pagherai a metà prezzo (non cumulabile con altre promo).

rinnovo
Per conservare il turno, il rinnovo abbonamento deve essere effettuato **10 giorni** prima della scadenza.

app
Gli utenti dei corsi di acquafitness potranno verificare il planning corsi, disdire e prenotare le lezioni direttamente da app sul proprio smartphone. Tutti gli utenti potranno verificare le proprie scadenze e i propri dati.

lezioni individuali con personale qualificato
- Personal Trainer
- Psicomotricista in acqua
- Recupero funzionale
- Idrochinesiterapia

trattamento acqua

UV SYSTEM TECH

La qualità e la sicurezza dell'acqua è di fondamentale importanza per noi. Adottiamo una delle tecnologie più efficaci per l'abbattimento delle cloro-ammine, il trattamente mediante raggi UV a media pressione di ultima generazione, che riduce i sottoprodotti tossici e nocivi del cloro, disinfetta contro i microorganismi patogeni insensibili al cloro e riduce la quantità di prodotti chimici.
Tutto questo riduce gli odori e l'aggressività dell'acqua sulla pelle e garantisce aria migliore, maggiore igiene e più benessere.

- CLORO + SALUTE

piscine
semi-olimpionica
mt 25 x 12.5
sistema copriscopri

ambientamento
mt 12.5 x 6
sistema copriscopri

balneazione
forma libera all'aperto

UISP
Italia Coni
FIN ScuolaNuoto FEDERALE

inizio corsi 15 settembre

scarica l'app
per gestire i corsi di acquafitness in autonomia

Aversa
via dei Cappuccini (presso ippodromo)
tel. 081 5020090 - info@acquadanuotare.it

www.**acqua da nuotare**.it

fmau.eu

quest'anno si parte...
15 settembre

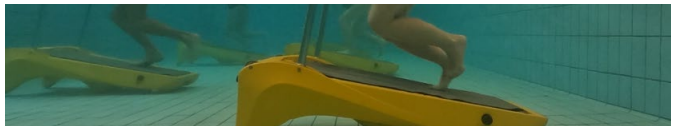
H2O

www.**acqua da nuotare**.it

Hydro Bike

Pedalare in acqua per aumentare il consumo calorico e di grassi. Un notevole lavoro di tonificazione degli arti inferiori con effetto vortice che sgonfia le gambe, aumenta il drenaggio linfatico e rassoda i glutei. Non è necessario saper nuotare per frequentare il corso l'acqua infatti raggiunge l'altezza della vita, le spalle ed il resto del corpo rimane fuori.
Allenamento Aerobico - Combinazione di posizioni ed andature sulla bike per rassodare i muscoli dei glutei e degli arti inferiori.
Allenamento in circuito - Ripetizione ciclica di stimoli allenanti ad intensità progressiva
Fartlek - Gioco di velocità ovvero una strategia di allenamento che cambia prestazioni di diversa durata ed intensità, ideale per migliorare la resistenza allo sforzo.
Leggings - Allenamento ideato per aumentare il carico di lavoro in maniera spontanea senza aumentare la resistenza dell'attrezzo.

Acqua Walking



Correre, sì, ma in acqua, sfruttando la leggerezza che garantisce e la resistenza al movimento che essa offre. Si chiama acqua walk il corso di fitness in acqua che permette di fare movimento e liberarsi dai cuscinetti su glutei e cosce.
La lezione di acqua walk dura 45 minuti e sfrutta un sottofondo musicale ben ritmato, tipico delle lezioni di aerobica dance.
I movimenti sono vari: saltelli, affondi e calci. Un mix tra acquagym, acquakombat e acquastep. In tutta la lezione non si scende sotto i 100-120 battiti al minuto: l'effetto aerobico è garantito e anche l'allenamento cardiovascolare. Le spinte favoriscono la circolazione venosa delle gambe verso l'alto e quindi viene stimolato il drenaggio dei liquidi. L'acqua svolge un'azione massaggiante e drenante in grado di ottenere benefici effetti sul rimodellamento di cosce, glutei e addominali...libere da cellulite e cuscinetti con l'acqua walk!

Acqua Gym / Acqua Jump

L'insieme delle discipline che migliora la coordinazione, tonifica i glutei, rafforza i muscoli, stimola la circolazione, favorisce il drenaggio dei liquidi e fa dimagrire a ritmo di musica.
Acqua Total Body - Ginnastica tonificante con l'ausilio di tubi e manubri.
Acqua Step - I *sali e scendi* rassodano e tonificano cosce e glutei mentre il movimento sincrono delle braccia per mantenere l'equilibrio aiuta a tonificare la parte superiore del corpo, addominali compresi.
AcquaKickBoxing - Attrezzatura simile a quella usata all'asciutto, movimenti simili, ma rallentati della maggiore resistenza dall'acqua. Ginnastica mirata alla coordinazione di arti superiori ed inferiori.
Acqua sospensione - in galleggiamento riduce l'impatto sulle articolazioni.
Gluteando - Mirato agli arti inferiori e glutei per stabilizzare e potenziare la spinta sui gruppi muscolari.
Acqua Jump - Per tenersi in forma e bruciare calorie. Gli esercizi vengono svolti su un tappeto elastico seguendo il ritmo della musica.

acquawalking

	lun	mar	mer	gio	ven
9.00	acquawalking		acquawalking		acquawalking
10.00	acquagym	acquagym	acquagym	acquagym	acquagym
10.50	acquagym	acquagym	acquagym	acquagym	acquagym
11.50	hydrobike	acquawalking	hydrobike	acquawalking	hydrobike
13.20	acquagym	hydrobike	mista	hydrobike	acquawalking
14.10	acquawalking	acquawalking	acquawalking	acquawalking	acquawalking
18.45	acquagym	acquagym	acquagym	acquagym	acquagym
19.50		acquagym		acquagym	
19.55	hydrobike		hydrobike		hydrobike
20.40	hydrobike		hydrobike		hydrobike
20.45		acquawalking		acquawalking	

45 min - vasca didattica

Iscrizione € 35 - valida fino al 31/07/2026.

tariffe	bimestrale	trimestrale	annuale
monosettimanale	100	135	395
bisettimanale	145	195	575
trisettimanale	185	245	725

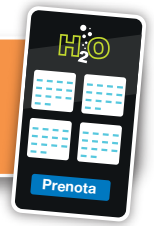
Assenze recuperabili secondo le modalità descritte nel regolamento prenotando mediante apposita app. Per poter usufruire del recupero è obbligatorio comunicare la propria assenza tramite app o alla segreteria almeno 2 ore prima dell'inizio del corso. Le assenze non recuperate entro la scadenza dell'abbonamento attivo non sono recuperabili con il successivo rinnono e non sono cumulabili.

Abbonamento La scadenza dell'abbonamento dovrà coincidere con l'ultima lezione del mese. Nel caso risultasse necessario, bisognerà integrare le lezioni mancanti.

Tutti i corsi sono attivi con un minimo di 6 partecipanti

Abbigliamento richiesto: costume olimpionico, ciabatte antiscivolo, cuffia, accappatoio, scarpette gommate

per gestire in autonomia i corsi fitness



In fase di iscrizione si effettua la scelta del corso.
Tramite app sarà possibile monitorare il proprio calendario delle attività e disdire la propria partecipazione a una determinata lezione non oltre le 2 ore precedenti l'inizio del corso.
In tal caso sarà possibile recuperare, secondo la disponibilità riportata sull'app, prenotando in piena autonomia

Ginnastica PREPARTO

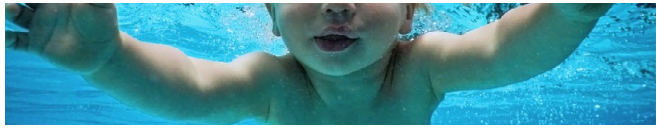
Una serie di esercizi in acqua che preparano le signore ad affrontare più agevolmente il parto in un ambiente naturale. Essere sani fisicamente e psicologicamente, e dominare la paura e il dolore daranno maggiore forza durante il travaglio ed un enorme senso di gioia al momento della nascita del proprio bambino

i principali obiettivi

- migliorare l'autocontrollo della respirazione e il rilassamento
- migliorare la mobilità e l'elasticità del tratto lombare e del bacino
- tonificare la muscolatura ed aumentarne la resistenza
- comprendere la corretta dinamica della spinta

I corsi sono tenuti dall'ostetrica
dott.ssa Fanny Pelosi, acquamotricista certificata
info e prenotazioni: 375 5971983

Scuola nuoto NEONATALE 0-3 anni



Questo tipo di attività prevede la presenza del genitore in acqua.

Obiettivi generali

- Invogliare il bambino ad entrare in acqua e stimolare la sua fantasia
- Sicurezza in acqua
- Prevenzione delle piccole disabilità psicomotorie
- Apprendimento del galleggiamento in età infantile
- Sviluppo della relazione genitore-bambino

i corsi sono suddivisi per fascie di età:

giorni	orari			
	6-18 mesi	6-18 mesi	18-24 mesi	24-36 mesi
sab	9.40	10.20	11.00	11.40

40 min - vasca didattica

Iscrizione € 35 - valida fino al 31/07/2026.

tariffe	mensile
monosettimanale	60

Assenze recuperabili con ingresso nuoto mattina del genitore.
Inizio corsi: 20 settembre 2025

Neonatale LUGLIO
Attivi solo i primi 2 turni

Scuola nuoto 3-5 ANNI

Questo tipo di attività non prevede la presenza del genitore in acqua.

Obiettivi generali

- Padroneggiare il proprio corpo in acqua (immersione, respirazione)
- Galleggiamento dinamico, *sentendo* l'acqua e offrendo la minore resistenza
- Capacità coordinative: capacità di apprendere, organizzare, regolare ed adattare il movimento.

giorni	orari					
lun - gio	15.15	15.45	16.15	16.45	17.15	17.45
mar - ven	15.15	15.45	16.15	16.45	17.15	17.45
mer - sab	15.15	15.45	16.15	16.45	17.15	17.45

30 min - vasca ambientamento **box**

Iscrizione € 35 - valida fino al 31/07/2026.

tariffe	bimestrale	trimestrale	annuale
monosettimanale	85	115	330
bisettimanale	125	170	495

La scadenza degli abbonamenti dovrà coincidere con l'ultima lezione del mese. Nel caso risultasse necessario bisognerà integrare le lezioni mancanti.
È consentito l'accesso allo spogliatoio di un solo accompagnatore munito di copri scarpe.
Assenze recuperabili secondo le modalità descritte nel regolamento.

Scuola nuoto 3-5 anni LUGLIO

giorni	orari			
lun-gio / mar-ven	16.15	16.45	17.15	17.45

Scuola nuoto 6-14 ANNI

Obiettivi generali :

- Sviluppo della senso percezione - Evoluzione della tecnica
- Acquisizione della coordinazione specifica - Compimento dell'azione
- Ottenimento della prestazione

A seconda delle capacità acquisite, si accederà a uno dei tre livelli che hanno i seguenti orari di accesso.
*Ultimo turno destinato ad allievi autonomi nello spogliatoio.

giorni	orari				*
lun - gio	15.00	15.45	16.30	17.15	18.00
mar - ven	15.00	15.45	16.30	17.15	18.00
mer - sab	15.00	15.45	16.30	17.15	18.00

entry level 45 min - vasca ambientamento **box e corsia 0**

lun - gio	15.10	15.55	16.40	17.25	18.10
mar - ven	15.10	15.55	16.40	17.25	18.10
mer - sab	15.10	15.55	16.40	17.25	18.10

intermediate level 50 min - vasca semiolimpionica **corsie 1 e 5**

lun - gio	14.55	15.40	16.25	17.10	17.55
mar - ven	14.55	15.40	16.25	17.10	17.55
mer - sab	14.55	15.40	16.25	17.10	17.55

advanced level 50 min - vasca semiolimpionica **corsie 2, 3 e 4**

Iscrizione € 35 - valida fino al 31/07/2026.

tariffe	bimestrale	trimestrale	annuale
monosettimanale	100	135	395
bisettimanale	145	195	575
trisettimanale	185	245	725

La scadenza degli abbonamenti dovrà coincidere con l'ultima lezione del mese. Nel caso risultasse necessario bisognerà integrare le lezioni mancanti.
È consentito l'accesso allo spogliatoio di un solo accompagnatore munito di copri scarpe per ciascun bambino di età inferiore agli otto anni.
Assenze recuperabili secondo le modalità descritte nel regolamento.

Scuola nuoto 6-14 anni LUGLIO

giorni	orari		
entry lun-gio / mar-ven	16.30	17.15	18.00
mid lun-gio / mar-ven	16.40	17.25	18.10
adv lun-gio / mar-ven	16.25	17.10	17.55

Abbigliamento richiesto per scuola nuoto: costume olimpionico, ciabatte antiscivolo, cuffia, occhialini (facoltativi), accappatoio

Scuola nuoto ADULTI

giorni	orari			
lun - mer	18.55	19.40	20.25	21.10
lun - ven	18.55	19.40	20.25	21.10
mer - ven	18.55	19.40	20.25	21.10
mar - gio	18.55	19.40	20.25	21.10
lun - mer - ven	18.55	19.40	20.25	21.10

50 min - vasca semiolimpionica
corsi attivi fino al 30 giugno

Iscrizione € 35 - valida fino al 31/07/2026.

tariffe	bimestrale	trimestrale	annuale
monosettimanale	100	135	395
bisettimanale	145	195	575
trisettimanale	185	245	725

Il corso delle 18.55 è rivolto sia agli adulti che ai bambini o ragazzi autonomi in spogliatoio.
Assenze recuperabili secondo le modalità descritte nel regolamento.

Nuoto ADULTI con istruttore LUGLIO

giorni	orari ingresso spogliatoio e piano vasca	
lun - mer - ven	7.00 - - - - 14.00	19.00 - - - - 21.00
mar - gio	13.00 - - - - 14.00	19.00 - - - - 21.00
sab	9.30 - - - - 14.00	

Nuoto MATTINA con istruttore

giorni	orari ingresso spogliatoio e piano vasca
lun - mer - ven	7.00 - - - - - - - - 14.00
mar - gio - sab*	9.30 - - - - - - - - 14.00

60 min - vasca semiolimpionica
* fino al 14 giugno. Dal 16 giugno: mar - gio 13.00-14.00, sab 9.30-14.00.

Iscrizione € 35 - valida fino al 31/07/2026.

tariffe	bimestrale	trimestrale	annuale
bisettimanale	130	175	515
trisettimanale	165	210	620
tutti i giorni	210	280	850

5 ingressi	55
10 ingressi	100

1 ingresso singolo (iscrizione non richiesta)	12

ready

Gruppo PREAGONISTICO E PROPAGANDA

Gli allievi, su segnalazione degli istrutturi, possono aderire al programma preagonistico. A loro, è riservato un programma specifico che prevede una frequenza quadrisettimanale e la partecipazione al programma gare.

preagonistico e propaganda	orari inizio corsi
lun-mar-mer-gio-ven-sab	16.25 - - - - 17.15

Settore ESORDIENTI

Allenamento 9 ore settimanali con frequenza giornaliera.

esordienti B (I anno)	orari inizio corsi
lun-mar-mer-gio-ven-sab	14.40 - - - - 15.45

esordienti B (II anno) - esordienti A - CAT	orari inizio corsi
lun-mar-mer-gio-ven-sab	14.40 - - - - 16.30

tariffe	annuale
Propaganda - Esordienti B I	800
Esordienti B II - Esordienti A - CAT	900

Iscrizione € 35 - valida fino al 31/07/2026.

kit base: maglia, short, costume, cuffia e occhialini
kit agonismo: borsa, tuta, maglia, short, costume, cuffia e occhialini

friZZa l'estate

campus H2O fun