



RARI NANTES FLORENTIA

Brochure Informativa
prezzi e orari
dei corsi

ADULTI 2012/13

RARI NANTES FLORENTIA

PISCINA COMUNALE DI PONTASSIEVE
VIA DI ROSANO - 50065 PONTASSIEVE (FI)
TEL. 055.8314595 - FAX 055.8315004

Email : pontassieve@rarinantesflorentia.it
www.rarinantesflorentia.it

Si informa la gentile clientela che per effettuare le iscrizioni è obbligatorio presentare la "carta servizi" con codice a barre identificativo.

NECESSARIA PER
PARTECIPARE AD OGNI ATTIVITA'
DELL'IMPIANTO.

I canone annuale è di € 10.00.

PER TUTTE LE ATTIVITA'
E' OBBLIGATORIO
L'USO DELLA CUFFIA

ORARIO SEGRETERIA

Lunedì - Martedì - Mercoledì
Giovedì - Venerdì
9.00-12.30 , 15.30-19.00



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.45 - 8.45		7.45 - 8.45				9.00-13.00
12.40-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00		
21.00-22.00	20.50-23.00		21.00-22.30			

Ingresso singolo intero
Ingresso singolo ridotto
Ingresso gratuito fino a 5 anni

€ 6,00
€ 5,00

Abbonamento intero (10 ingressi, valido tre mesi) € 50,00
Abbonamento ridotto (" ") € 40,00

L'impianto osserverà chiusura completa nei seguenti giorni: 29/09, 11/11, 8/12, 25-26/12, 1/01, 6/01, 31/03, 01/04, 25/04, 1/05



BANCA
CR FIRENZE



NUOTO PER ADULTI

CORSI SERALI

FREQUENZA BISETTIMANALE
DURATA LEZIONE: 40 MINUTI IN ACQUA

TURNO A

LUNEDI E GIOVEDI
19:00 - 19:40 - 20:20

TURNO B

MARTEDI E VENERDI
19:30 - 20:10

CORSI DEL MATTINO

Abbonamento da 10 lezioni da sfruttare in 70 giorni
Costo euro 57,00 — Inizio corsi dal 3/09/2012
Iscrizioni dal 27/08/2012

TURNO C

LUNEDI E/O MERCOLEDI E/O VENERDI'
DALLE 8:30 ALLE 9:10 - DALLE 9:10 ALLE 9:50

Giorni	Inizio corso	Fine corso	Costo	Iscrizioni	
Lun-Gio	03/09/2012	04/10/2012	10 LEZ € 57,00	Nuove iscriz.	DAL 27/08/12
Mar-Ven	04/09/2012	05/10/2012	10 LEZ € 57,00		
Lun-Gio	08/10/2012	08/11/2012	9 LEZ € 51,30	Conferme	01.02/10/12
Mar-Ven	09/10/2012	09/11/2012	10 LEZ € 57,00	Nuove iscriz.	04/10/12
Lun-Gio	12/11/2012	20/12/2012	12 LEZ € 68,40	Conferme	05,06/11/12
Mar-Ven	13/11/2012	21/12/2012	12 LEZ € 68,40	Nuove iscriz.	07/11/12
Lun-Gio	07/01/2013	14/02/2013	12 LEZ € 68,40	Conferme	20,21/12/12
Mar-Ven	08/01/2013	15/02/2013	12 LEZ € 68,40	Nuove iscriz.	02/01/13
Lun-Gio	18/02/2013	28/03/2013	12 LEZ € 68,40	Conferme	11,12/02/13
Mar-Ven	19/02/2013	29/03/2013	12 LEZ € 68,40	Nuove iscriz.	14/02/13

GIORNI DI SOSPENSIONE DELLE ATTIVITA' DELL' IMPIANTO

ANNO 2012 : 29 SETTEMBRE , 1 NOVEMBRE , 8 DICEMBRE , DAL 24 DICEMBRE AL 6 GENNAIO 2013 (ESCLUSO BALNEAZIONE—Chiusura 25/12,26/12,1/01,06/01)

ANNO 2013 31 MARZO, 1 APRILE , 25 APRILE , 1 MAGGIO , 2 GIUGNO



CORSO BENESSERE PSICOFISICO PER GESTANTI

LUNEDI' 10:40/11:40

VENERDI 10:40-11:40

4 lezioni € 45,00

Per partecipare al corso è necessario il certificato medico rilasciato dal ginecologo ed aver superato la 12° settimana di gravidanza.



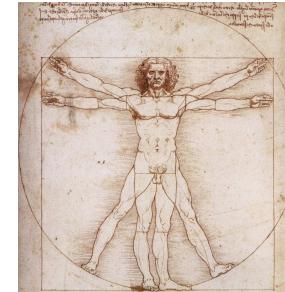
ATTIVITA' DI RIEDUCAZIONE IN ACQUA

POST- TRAUMATICA
POST-OPERATORIA

SPALLA
GOMITO

ANCA
RACHIDE

GINOCCHIO
CAVIGLIA



NON E' NECESSARIO SAPER NUOTARE.
Giorni ed orari da concordare con l'istruttore.

CORSO EVERGREEN

(OVER 60)

lunedì 9:50-10:40

venerdì 9:50-10:40

1°CORSO : dal 03/09 al 05/10 , 10 lezioni - € 40,00

Iscrizioni dal 27/08/2012

2°CORSO : dal 08/10 al 08/11 , 9 lezioni - € 36,00

Iscrizioni dal 1/10/2012

3°CORSO : dal 12/11 al 21/12 , 12 lezioni - € 48,00

Iscrizioni dal 5/11/2012

4°CORSO : dal 08/01/ al 07/02 , 10 lezioni - € 40,00

Iscrizioni dal 17/12/2012

5°CORSO : dal 11/02 al 21/03 , 12 lezioni - € 48,00

Iscrizioni dal 4/02/2013



ANIMA



TESSERA LUNCHCARD:

USUFRUIBLE IN TUTTI GLI ORARI DELLA
FASCIA "A" € 70.00

TESSERA DINNERCARD:

USUFRUIBLE IN TUTTI GLI ORARI DELLA
FASCIA "B" € 70.00

10 INGRESSI VALIDITA' 2 MESI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
A	12:50-13:30 INTERVAL TRAINING			12:50-13:30 ACQUA AEROBIC		12:30-13:10 ACQUA GYM TONIC
	13:30-14:10 ACQUA GYM LIGHT			13:30-14:10 ACQUA AEROBIC		
B	19:40-20:20 ACQUA TONIC KOMBAT	19:40-20:20 ACQUA GAG	19:00-19:40 ACQUA TONIC KOMBAT	19:40-20:20 ACQUA TONIC KOMBAT	19:40-20:20 BOXE WATER GYM	
		20:20-21:00 ACQUA GAG			20:20-21:00 BOXE WATER GYM	

ACQUALIBERA

USUFRUIBLE IN TUTTI TURNI ORARI € 80.00

10 INGRESSI VALIDITA' 2 MESI

WATER INTERVAL TRAINING **(MASSIMILIANO)**

E' uno dei metodi migliori per perdere peso. L'organismo umano cerca di lavorare al risparmio adattandosi alla routine ma usando il metodo intervallato spezziamo l'adattamento dei meccanismi fisiologici dell'organismo all'esercizio fisico. i.t. garantisce soprattutto a livello metabolico un'importante variabilità, costringendo i muscoli a prendere i maggiori benefici sia dall'utilizzo dei grassi sia da quello dei carboidrati, lavorando alternativamente in modo aerobico e anaerobico lattacido. E' un'attività aquatica ad alto impatto, richiede un buon controllo dei segmenti corporei, una buona acquaticità e "spirto giusto". Il lavoro intervallato risulta completo e risponde a tutti gli obiettivi di una corretta lezione di fitness. L'alternanza dell'intensità del lavoro in acqua consente alle allieve di acquistare una maggiore consapevolezza del gesto motorio aquatics e di avere più padronanza del proprio corpo.

ACQUA GYM TONIC **(ELISABETTA C.)**

Attività specifica, mirata alla tonificazione degli arti superiori, inferiori, degli addominali, glutei e muscoli del tronco. L'utilizzo di particolari attrezzi (manubri, tubi, cavigliere ecc) diversifica la lezione e aumenta il carico di lavoro. Come nell'acqua gym basic gli esercizi vengono proposti in modo libero e senza sequenze coreografiche ma il ritmo e il carico dell'esercizio è maggiore.

Allora gambe in acqua e "pedalare"!!!!

ACQUA GAG**(MARTINA)**

Divertirsi a ritmo di musica tonificando e modellando gambe, addominali e glutei. Il GAG è una recente tecnica di fitness appositamente studiata per modellare e rinforzare i muscoli delle tre zone critiche del corpo femminile. Abbinare questo tipo di allenamento al movimento in acqua apporta una ginnastica completa, poiché oltre alla forza muscolare si fruttano le capacità tonificanti e drenanti dell'acqua. L'acqua GAG può quindi essere un valido "alleato" per migliorare la vostra forma fisica. Cosa c'è di più divertente che allenarsi a ritmo di musica!!

ACQUA AEROBIC **(MAILA)**

E' un'attività che prevede l'attuazione di movimenti ginnici legati coreograficamente l'uno all'altro ed eseguiti a tempo di musica. Il termine "aerobica" non identifica il tipo di lavoro svolto da un punto di vista energetico in acqua, ma è semplicemente un riferimento alla più tradizionale attività da palestra che prevede spostamenti coreografici, effettuando movimenti ginnici o danzanti. La musica è l'elemento trainante e dominante di questa tipologia di lezione in cui si propongono esercizi e passi collegati in sequenza e si ricerca la continuità di movimento per incrementare la capacità aerobica degli allievi.

BOXE WATER GYM **(MARTINA)**

Spesso si pensa che la boxe possa essere esercitata solo in palestra ma perché non abbinare i movimenti e le spinte di questo sport alla ginnastica in acqua? Con questa lezione ci si propone di rafforzare e tonificare soprattutto la muscolatura di addome, spalle, braccia e gambe...il tutto accompagnato da musica dance in un'atmosfera che oltre ai muscoli migliori anche l'umore!

ACQUA TONIC KOMBAT**(LISA)**

L'idea parte per programmare ciclicamente un'attività che con frequenza costante nell'arco di un mese porta le allieve ad costruire un'allenamento completo. Il programma propone settimanalmente delle attività che hanno un tema comune come ad esempio tubi o kombat. Oltre a queste verranno inserite lezioni che comportano una totale immersione in acqua senza l'usa della cintura galleggiante, la data di queste particolari lezioni verrà comunque comunicata giorni prima per evitare disagi per le allieve che non prediligono lavorare senza supporto di attrezzature. Buon lavoro e buon divertimento....

ACQUA GYM LIGHT **(MASSIMILIANO)**

E' un'attività in acqua molto varia e non ripetitiva...immaginate una lezione di aerobica in acqua (alta) ovviamente con un po' di musica per dare il ritmo....e' un'attività alla portata di tutti , in quanto si adatta molto al livello di ciascun partecipante. Biogna saper nuotare? La risposta e' no! Anche se e' consigliato sempre fare qualche corso di nuoto per migliorare la propria capacità di adattarsi agli equilibri acquatici, rendendo in seguito più produttiva la lezione di acquagym. Lo sport aiuta la linea. Questa e' una regola base ed e' anche il motivo per cui tutte le diete dovrebbero essere associate a un po' di sano movimento. La ginnastica in acqua aiuta la perdita di peso, tonifica e accellerà il metabolismo, il massaggio dell'acqua e' forse quello più efficace per contrastare la "buccia d'arancia" in quanto permette di riattivare la circolazione linfatica e drenare i liquidi in eccesso, muoversi in acqua migliora la mobilità articolare e non sovraccarica schiena e articolazioni.

AQUAGYM STORY

La ginnastica in acqua, oggi è una realtà nel mondo; tutti ne conoscono l'esistenza, ma come veramente sia nata e perché, pochi lo sanno. L'acqua come terapia, era di moda fin dai tempi degli antichi Greci come degli antichi Romani, degli Assiri Babilonesi come degli Egiziani, etc. Ma il movimento ginnico in acqua e' della nostra epoca, anche perché deriva dall'esperienza di diversi esercizi atletici e come messaggio di salute. E' stata l'attrice Eleonora Vallone, che dopo un gravissimo incidente, nel 1984, ha trovato in acqua la soluzione ai suoi problemi, sia fisici che psicologici, inventando una serie di esercizi (oltre 2000) che ha brevettato col nome di *GymNuoto* (in Italia) e *GymSwim* (all'Ester). In seguito, la stessa pioniera, ha formato la prima Scuola per diventare Insegnanti di questa disciplina aquatica, formando i primi ISTRUTTORI di Ginnastica in acqua, aquagym con sede a Roma. Ecco allora l'*Aquagym* o l'*Aquaerobic*. Oggi, all'inizio del 2010, dopo poco più di ben 20 anni di attività e sperimentazioni e confronti, la ginnastica in acqua è in crescente successo in tutto il mondo, proprio perché l'impatto viene addolcito o cancellato dall'acqua (varia dalla sua profondità e composizione). Adatto soprattutto al pubblico femminile, che lo pratica quotidianamente d'inverno e d'estate. In Italia, da statistica oggi, la ginnastica in acqua è il primo sport praticato dalle donne. L'acqua si modella sul nostro corpo e siamo noi a provocare l'intensità di quello che vogliamo ottenere, senza avere controindicazioni, come negli altri sports. Il massaggio dell'acqua svolge un'azione benefica sui tessuti adiposi e aiuta a combattere la cellulite, la muscolatura si assottiglia è più elastica e tutta la figura ne trae gioventù, a livello fisico ed estetico. Coinvolge continuamente addominali e muscoli solitamente poco sollecitati. Tonifica e rimodella tutto il corpo senza gravare su chi pratica l'attività, infatti l'acqua alleggerisce il peso corporeo e attutisce la sensazione di fatica. Favorisce la circolazione. La pressione sulle articolazioni è nulla e di conseguenza il rischio di incorrere in traumi è minimo. La colonna vertebrale non è soggetta a contraccolpi. Si fa fatica ma senza sudare, rinvigorisce cuore e polmoni. Da sensazione di benessere migliora l'umore attraverso la condivisione di una lezione dinamica insieme ad altre persone. Non dimentichiamo che non occorre essere campioni di nuoto ma basta avere una buona predisposizione all'acqua.

Ci sono ormai moltissime scuole, da ogni parte del mondo, con diverse denominazioni di ginnastica in acqua, noi proponiamo un'insieme di discipline collegate e settimanalmente distribuite in modo da garantire un'allenamento completo e divertente. Controlla sulla bacheca all'ingresso dove troverai la distribuzione delle varie attività:

AquaGym light, Aquaerobic, Acqua control Water Interval Training, Aqua gym tonic, ecc.



WATERPILATES

COS'È IL METODO PILATES

IL METODO PILATES È UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO STRUTTURALE CAPACE DI MIGLIORARE SENSIBILMENTE LA PRESTAZIONE FISICA NON SOLO NELLO SPORT MA ANCHE NELLA VITA QUOTIDIANA. UN LAVORO CHE PRENDE SPUNTO DA VARIE DISCIPLINE, ISPIRANDOSI ALLE FILOSOFIE ORIENTALI ED OCCIDENTALI, UTILIZZA TECNICHE DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE CHE PERMETTONO DI ESEGUIRE GLI ESERCIZI SENZA SFORZO APPARENTE DEL SISTEMA MUSCOLARE, DANDO VITA A QUALESiasi DI VERAMENTE UNICO. UNA PRATICA ACCURATA E COMPLESSA CHE SI FOCALIZZA SULLA CONNESSIONE CORPO-MENTE.

OBBIETTIVI

IL METODO PILATES CI PERMETTE DI CONOSCERE IL NOSTRO CORPO E UTILIZZARLO IN MANIERA CORRETTA, PER OTTENERE IL MASSIMO BENEFICO:

MIGLIORE POSTURA, FORMA PIÙ

EQUILIBRATA, ARTICOLAZIONI PIÙ ELASTICHE E MUSCOLATURA TONICA, IN PARTICOLARE LA FASCIA ADDOMINALE. GLI ESERCIZI DEL METODO PILATES CONDUCONO LA MENTE A COOPERARE CON IL CORPO, ALLA

RICERCA DEL CONTROLLO, DELLA PRECISIONE E DELLA FLUIDITÀ DEI MOVIMENTI, MIGLIORANDO COORDINAZIONE, FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO.

I PRINCIPI DEL METODO PILATES POSSONO ESSERE ESTESI A TUTTE LE DISCIPLINE FISICHE, DALLA CORSA AL TENNIS, ALLA DANZA, AL NUOTO, ECC; SOPRATTUTTO CI POSSONO AIUTARE AD AFFRONTARE LE NECESSITÀ FUNZIONALI DELLA VITA QUOTIDIANA CHE SPESO CI COSTRONGONO AD ASSUMERE POSTURE CHE CI AFFATICANO E CI SOVRACCARICANO DI TENSIONI, RENDENDO DIFFICILI E FATICOSI ANCHE I PICCOLI GESTI DI OGNI GIORNO.



PRATICA

IL PILATES MATWORK È IL PROGRAMMA DI BASE DEL PILATES, IDEATO PER ESSERE ESEGUITO SUL TAPPETINO (MAT). GLI ESERCIZI PROPOSTI SEGUONO UN RITMO LENTO, CONTROLLATO E GRADUALE; DA QUELLI PIÙ SEMPLICI A QUELLI PIÙ COMPLESSI PER OTTENERE IN MODO EQUILIBRATO, UNA FORMA PSICOFISICA PERFETTA.

SI CONSIGLIA UNA PRATICA BISETTIMANALE.

WATERPILATES

CORSO DI PILATES MATWORK

SCIOLGI LE TUE TENSIONI CON IL PILATES! TI AIUTERA' A CONQUISTARE UN CORPO TONICO ED ELASTICO, ALLEGGERENDO E RILASSANDO CORPO E MENTE.

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
	13:00	
19:00		19:00

TESSERA 10 INGRESSI € 60.00 VALIDA 2 MESI

ISTRUTTORE CON CERTIFICAZIONE FEDERALE "FIF"



Brochure informativa prezzi e orari dei corsi di

"AQUAGYM"



RARJ

NANTES

FLORENTJA

PISCINA COMUNALE DI PONTASSIEVE
VIA DI ROSANO - 50065 PONTASSIEVE (FI)

TEL. 055.8314595-FAX 055.8315004

Email : pontassieve@arinantesflorentia.it

WWW.RARINANTESFLORENTIA.IT

Orario Segreteria

lun-mar-mer-gio-ven: 9:00-12:30 15:30-19:00



RENAULT
FILIALE DI FIRENZE



BANCA CR FIRENZE



ACQUAGYM

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		11:30-12:10 ACQUA GYM**			11:30-12:10 ACQUA GYM**	
A	12:50-13:30 INTERVAL TRAINING	12:50-13:30 ACQUA CONTROL		12:50-13:30 ACQUA AEROBIC	12:50-13:30 ACQUA CONTROL	12:30-13:10 ACQUA GYM TONIC
	13:30-14:10 ACQUA GYM LIGHT	13:30-14:10 ACQUA CONTROL		13:30-14:10 ACQUA AEROBIC	13:30-14:10 ACQUA CONTROL	
B	19:40-20:20 ACQUA TONIC KOMBAT	19:40-20:20 ACQUA GAG	19:00-19:40 ACQUA TONIC KOMBAT	19:40-20:20 ACQUA TONIC KOMBAT	19:40-20:20 BOXE WATER GYM	
		20:20-21:00 ACQUA GAG			20:20-21:00 BOXE WATER GYM	

** ORARIO ATTUALMENTE NON ATTIVO