

REGGIANA NUOTO

IL NUOTO A REGGIO EMILIA DAL 1947



STAGIONE 2021/22



APNEA BAMBINI E RAGAZZI

Proponiamo un corso di avviamento all'attività di apnea, nel quale i ragazzi impareranno divertendosi a gestire il proprio corpo nell'ambiente acquatico, svilupperanno una migliore coordinazione respiratoria e a gestire il loro stato emotivo per raggiungere una migliore concentrazione.



SCUOLA NUOTO

Il nuoto è sicuramente uno degli sport più completi, tra i più adatti a favorire lo sviluppo armonioso della muscolatura e la coordinazione motoria. Per questo motivo, viene spesso indicato come lo sport infantile per antonomasia. Il nuoto fa bene ai bambini per moltissime ragioni. Per questo, un bambino che chiede di iniziare un corso di nuoto non va



AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO

Il nuoto sincronizzato è uno sport acquatico, inquadrato come disciplina tecnico-combinatoria, ibrido di nuoto, ginnastica e danza in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in sincronia con la musica.



ACQUAGOAL

Propedeutica alla pallanuoto, sport acquatico di squadra : connubio perfetto tra passione per l'acqua e divertimento tipico degli sport con la palla. Reggiana Nuoto è l'unica realtà sul territorio a praticare questa disciplina. La prima squadra milita nel campionato di serie B.



ACQUAMICA 0 3 ANNI

L'acqua e la piscina sperimentata possono diventare momenti piacevoli in cui giocare e costruire nuove competenze motorie e relazionali. Nell'acqua il bambino ritrova un ambiente già conosciuto e amato, è a proprio agio nel riscoprire movimenti già sperimentati. I bambini vivranno l'esperienza in acqua con uno o entrambi i genitori.



PINNATO

Nuotare sentendosi dei delfini o delle sirene ora è possibile grazie al nuoto pininato, attività acquatica che con l'ausilio delle pinne rende sinuosi i movimenti sott'acqua. I Ragazzi durante questo corso svilupperanno all'unisono le tecniche del nuoto e dell'apnea



TUFFI

I tuffi sono uno dei più popolari tra gli sport olimpici per via della loro spettacolarità. I praticanti di questo sport sviluppano: forza, flessibilità e agilità imparando ed esibirsi in evoluzioni da capogiro.

PISCINA VIA M.MELATO

BAMBINI E RAGAZZI

	LUN	MAR	MERC	GIO	VEN	SAB
9:00 / 9:50						N 03
9:50 / 10:40						N
10:40 / 11,30						N
14:50 / 15:40	N		N		N	
15:40 / 16:30	N		N		N	
16:30 / 17:20	N	N	N P	N	N	
17:20 / 18:10	N	N S	N T P	N S	N T	P
18:10 / 19:00	N	N	N T	N	N T	P
19:00 / 19:50	N	N S A	N PI T	N 03 S	N T	



NUOTO ADULTI

Il nuoto è un'attività fisica che può essere praticata per divertimento o per migliorare la propria forma fisica. Questo sport, tra le discipline più antiche al mondo, garantisce a chi lo pratica una serie di benefici sia sul corpo che sulla mente. Il nuoto è da sempre considerato una delle attività fisiche più complete e benefiche per l'individuo in quanto consente di esercitare tutti i muscoli favorendo quindi uno sviluppo armonico dell'organismo.



NUOTO TERZA ETÀ

Il nuoto è un'attività fisica che può essere praticata per divertimento o per migliorare la propria forma fisica. Questo sport, tra le discipline più antiche al mondo, .



NUOTO IN GRAVIDANZA

L'acqua avvolge, sostiene, accarezza, massaggia, è un fantastico elemento nel quale muoversi con estrema facilità e leggerezza. Durante la gravidanza, l'attività in acqua oltre ad offrire numerosi benefici psicofisici legati al movimento, facilita la percezione del proprio corpo, della respirazione e del rilassamento. Il massaggio esercitato dall'acqua, oltre a favorire la circolazione superficiale degli arti inferiori, crea una straordinaria sensazione di leggerezza soprattutto negli ultimi mesi.



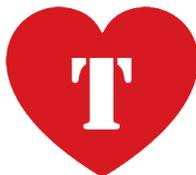
ACQUA GYM

E' un'attività perfetta per tonificare in maniera armoniosa tutto il corpo. Il massaggio dell'acqua sul corpo è perfetto per rimodellare i punti critici. Inoltre, il lavoro in assenza di gravità permette alla schiena e alle articolazioni di non affaticarsi troppo; ciò la rende adatta a tutti.



ACQUABIKE

è un'attività di acqua fitness in cui si utilizza una cyclette acquatica e prevede esercizi a ritmo di musica mirati al miglioramento della resistenza cardiocircolatoria e alla tonificazione dei muscoli addominali e delle gambe.



GYM TONIC

Mix perfetto tra acquagym e tabata, con questa attività si svolgeranno allenamenti ad alta intensità a tempo di musica che permetteranno in breve tempo di acquisire tonicità e benessere psicofisico.



ACQUA PILATES

Unione delle tecniche benefiche del pilates e dell'esercizio fisico in acqua. Una nuova disciplina capace di dare risultati significativi in termini di salute, energia e conoscenza del proprio corpo, e che tende al raggiungimento del benessere della persona nella sua totalità.



PINNATO

E' una disciplina sportiva appartenente alle specialità acquatiche che, avvalendosi di attrezzature specifiche (monopinna, ecc..), concentrazione e respiro permette di sperimentare velocità e movimenti nuovi per l'essere umano.

ADULT E FITNESS

	LUN	MART	MERC	GIO	VEN	SAB
9:00 / 9:50		N		N		N
9:50/10:40			N			N
10:40/11:30	N					N
11:30/12:20						N G
13:10 / 14:00	G	N	G	N		
14:50 / 15:40	N		N		N	
17:20 / 18:10	N	G	N B	G	N B	
18:10 / 19:00	N T	B	N B	B	N B	
19:00 / 19:50	N G	N G	N B	N NG G	N B PI	
19:50 / 20:40	N	N	N G P	N	N	
20:40 / 21:30		N		N		

I NOSTRI SETTORI AGONISTICI



NUOTO PER SALVAMENTO

Attività natatoria dinamica e divertente che viene proposta 3 volte alla settimana per 1h40 e prevede sia gare in piscina che sulla spiaggia. Iniziativa dedicata a ragazzi con buone capacità acquatiche che vogliono aumentare il loro impegno in piscina approcciandosi alle competizioni.



NUOTO AGONISTICO

Fiore all'occhiello dell'attività di Reggiana Nuoto, viene svolta dagli 8 anni in poi e richiede oltre a capacità tecniche superiori alla media anche dedizione e impegno.

L'attività agonistica prevede allenamenti, che negli anni aumentano di intensità e numero di sedute settimanali.



PALLANUOTO

Lo sport acquatico di squadra per antonomasia: connubio perfetto tra passione per l'acqua e divertimento tipico degli sport con la palla. Reggiana Nuoto è l'unica realtà sul territorio a praticare questa disciplina. La prima squadra milita nel campionato di serie B.



NUOTO SINCRONIZZATO

Il nuoto sincronizzato è uno sport acquatico, inquadrato come disciplina tecnico-combinatoria, ibrido di nuoto, ginnastica e danza, in cui le atlete eseguono esercizi coreografici in sincronia con la musica.



TUFFI

I tuffi sono uno dei più popolari tra gli sport olimpici per via della loro spettacolarità. I praticanti di questo sport sviluppano: forza, flessibilità e agilità imparando ed esibirsi in evoluzioni da capogiro.



MASTER

Ogni persona dà all'essere Master un significato diverso, a seconda che si tratti di un ex agonista che ha sempre nuotato ai massimi livelli, oppure una "fanciulla", che a 50 anni di età vuole mantenersi in forma nuotando. Troverai tra di noi persone di ogni livello e con esperienze di vita diverse. Chiediamo che tu ti unisca a noi per vivere una bella esperienza di nuoto ed amicizia. L'intento è di coinvolgere sempre più associati, non solo nella pura pratica del nuoto, ma anche nell'associazionismo goliardico.

CALENDARIO ATTIVITÀ

AGOSTO	23 APERTURA SEGRETERIA
SETTEMBRE	06 INIZIO ATTIVITÀ CORSISTICA
NOVEMBRE	1 TUTTI I SANTI 24 SAN PROSPERO
DICEMBRE	8 IMMACOLATA DAL 24 DICEMBRE AL 3 GENNAIO CHIUSURA NATALIZIA
GENNAIO	6 EPIFANIA
FEBBRAIO	1 INIZIO SECONDO TURNO
APRILE	17/18 CHIUSURA PASQUALE 25 FESTA DELLA LIBERAZIONE
MAGGIO	1 FESTA DEI LAVORATORI
GIUGNO	2 FESTA DELLA REPUBBLICA 4 FINE ATTIVITÀ

SEDE SOCIALE

via Duse n. 8 Reggio Emilia 42122

Tel Ufficio 0522552096

iscrizioni@reggiananuoto.org

INFO

342 34 41 381

347 72 62 587

SOCIAL NETWORK E WEB

WEB www.reggiananuoto.com

FACEBOOK facebook.com/reggiananuoto

INSTAGRAM [reggiana_nuoto](https://instagram.com/reggiana_nuoto)

**PAGAMENTI E ISCRIZIONI ONLINE DAL SITO
WWW.REGGIANANUOTO.COM**