



ACQUATICITA' ADULTI

Attività di acquaticità rivolta a persone affette da SM, atassie, post-ictus e altre problematiche in collaborazione con l'unità ospedaliera del Bellaria e del Mazzacurati. A seconda della problematica verrà sviluppato un programma personalizzato all'interno di un gruppo che permetta al soggetto di ottenere benefici psicofisici.

QUANDO

+ Lunedì	ore 11,30
+ Giovedì	ore 10,30

DISABILITA' E INTEGRAZIONE

Attività rivolta a qualsiasi tipo di disabilità nelle diverse fasce d'età volta a migliorare aspetti e comportamenti funzionali, cognitivi e relazionali del soggetto. L'acqua rappresenta un grande **facilitatore** per raggiungere tali obiettivi.

Obiettivo principale dell'attività è l'integrazione sul piano sociale del corsista disabile attraverso un lavoro complementare e condiviso di 2 tecnici/educatori, momenti di lavoro ed esercizi a coppie o di gruppo, stimolazione delle abilità mediate dal gesto motorio.

Attività seguita e valutata in itinere da un'educatrice qualificata.

**GIORNI E ORARI SARANNO CONCORDATI
PERSONALMENTE CON LA RESPONSABILE
DELL'ATTIVITA' D.SSA RUSOLO DILETTA
Cell. 345 - 6831630**



PRE - PARTO

Attività motoria in acqua che aiuta a mantenere tonicità muscolare, che aiuta ad alleviare problemi circolatori e a migliorare il benessere psico-fisico grazie all'effetto rilassante e ludico dell'acqua. Massaggio dell'acqua, migliore respirazione, maggiore elasticità dei muscoli che facilita la flessibilità delle articolazioni sono i benefici che ogni gestante può trarre da questa attività.

L'attività proposta da insegnanti qualificati con specializzazione "Primi Passi Uisp" (progetto specifico per attività motoria per gestanti e piccolissimi) segue programmi studiati e continuamente aggiornati insieme ad ostetriche e ginecologi dell'ASL di Bologna per dare un sostegno attivo e completo alla gestante nel suo percorso verso il parto.

QUANDO E COME

✚ **LUNEDI' E MERCOLEDI' DALLE 12,30 ALLE 14,00**

(entrata in vasca entro l'orario previsto)

✚ **+ UN SABATO AL MESE**

ABBONAMENTO 4 LEZIONI € 40,00

ABBONAMENTO 8 LEZIONI € 80,00

NOVITA'

DA GENNAIO NUOVA ATTIVITA' POST-PARTO

RIVOLTA ALLE NEO-MAMME E LORO FIGLI (3-8 mesi)

MAMAFIT, BABY WITH

Si tratta di un contesto di educazione posturale integrato con elementi tipici della psicomotricità; l'attività è stata ideata per corrispondere contemporaneamente sia alle esigenze delle neo-mamme - che necessitano, dopo il parto, di ritrovare forza e benessere psicofisico - sia a quelle dei bambini che nei primi mesi di vita hanno bisogno di vivere esperienze significative "a stretto contatto con la propria mamma".

L'elemento di novità della proposta è legato al *fare ginnastica assieme*, mamma e bambino: il bimbo aiuta la mamma nei movimenti, o meglio, li rende più difficoltosi, ma a tutto vantaggio del corpo materno, che può tornare ad essere vitale e tonico; infatti, da "questo punto di vista, il bambino è un peso *perfetto*" perché stimola costantemente la consapevolezza corporea attraverso la ricerca di sempre nuovi equilibri nello svolgimento di attività conosciute.



“JUNIOR” (13-17 anni)

È un'attività multidisciplinare che cerca di trovare una sinergia tra le motivazioni e i bisogni dell'allievo e la capacità del tecnico/educatore di soddisfarle affinché si costruisca un percorso insieme.

Obiettivi specifici:

- prendere consapevolezza di un corpo che cambia
- favorire la relazione e la comunicazione attraverso il movimento
- rafforzamento delle capacità condizionali durante il gesto o l'azione
- miglioramento dell'economia del movimento
- sperimentare piani di lavoro personalizzati
- presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso autovalutazione delle personali capacità e performance
- relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando l'altro e saper gestire tecniche relazionali
- rispettare le regole in gioco
- usare consapevolmente il linguaggio del corpo usando diversi codici espressivi
- apprezzare il valore della competizione e del confronto
- mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, cognitivo ed emotivo.

QUANDO

🇪🇺 Martedì e Venerdì ore 18,40

“TERRORIZZATI”

È un corso rivolto a coloro che hanno un rapporto ostile con l'acqua e che non hanno ancora trovato il modo e la consapevolezza di provare piacere.

Obiettivo principale non è quello di imparare a nuotare, ma di creare un feeling con questo elemento attraverso sperimentazioni e soprattutto rispettandone i tempi.

QUANDO

🇪🇺 Martedì e Venerdì ore 19,30