

# ACQUATICITÀ NEONATALE

Dalla  
nascita  
fino al  
compimento  
dei 3 anni

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza; in acqua i bambini scoprono un mondo nuovo e nello stesso tempo hanno la possibilità di fare esperienze motorie anche nella vita di tutti i giorni. L'obiettivo dei nostri corsi è quello di portare il bambino ad adattarsi liberamente all'ambiente acquatico, a provare nuove esperienze giocose, dove il genitore funge da tramite per permettere al bambino di esplorare e prendere sempre maggiore confidenza con l'acqua; tutto ciò deve accadere senza forzature e il momento di entrare in acqua e i modi di stare in acqua saranno proposti e guidati dall'istruttore ai genitori ma scelti dai bambini in piena libertà. Il corso non si prefigge come scopo quello di fare acquisire precocemente al bambino tecniche natatorie, ma quello di aiutare lo sviluppo fisico e motorio del bambino, offrendo la possibilità ai più piccoli di rilassarsi e ai più grandicelli la possibilità di divertirsi insieme ai loro genitori, favorendo lo sviluppo dell'autonomia dentro e fuori l'acqua.



## Regolamento dell'attività

- al momento dell'iscrizione è necessario rilasciare in segreteria un'autocertificazione del genitore (fino al compimento dei 4 anni) o la fotocopia del libretto dello sportivo (dai 4 anni in su)
- le lezioni perse non possono essere recuperate. Per tutte le info su eventuali ritiri o rimborsi chiedere alla reception
- il bimbo deve essere accompagnato in acqua da un genitore o da una figura adulta ben riconosciuta. Gli altri famigliari possono assistere la lezione dal bordo vasca se muniti di ciabatte o copriscarpe
- il bimbo ha l'obbligo in acqua di indossare il costume/pannolino contenitivo
- in acqua sia il genitore che il bimbo hanno l'obbligo di indossare la cuffia
- in acqua non è consentito l'uso di occhiali da vista
- è obbligatorio il passaggio dalla doccia di accesso vasche prima di iniziare l'attività
- tutta l'attività viene svolta nelle vasca 3, dimensione 8 x 4 mt con altezza costante di mt 1,30, temperatura di 32°
- l'accesso agli spogliati è consentito 20 minuti prima dell'inizio della lezione con apposito badge ritirato al momento dell'iscrizione



# Utilizzo degli spogliatoi

- si consiglia di utilizzare gli appositi spogliatoi muniti di fasciatoi
  - gli spogliatoi sono muniti di docce e phon gratuiti
  - è possibile accedere agli spogliatoi con i passiegini con la richiesta, appena si finisce di usarli, di chiuderli e sistemarli in modo che rendano possibile il passaggio degli altri utenti
  - è vietato lasciare i passiegini incustoditi all'ingresso e nella zona adiacente alla reception.
- Si possono sistemare nella zona delle tribune se non vengono utilizzati negli spogliatoi

## Cosa occorre e consigli utili

- occorre portare il costume contenitivo e/o pannolino usa e getta da acqua per il bimbo (in vendita anche presso il nostro impianto) e cuffia/bandana per entrambi, accappatoio/asciugamano e ciabatte di gomma per i più grandi
- si consiglia alle mamme di struccarsi prima di entrare in acqua
- mangiare: è possibile effettuare un leggero pasto a base di carboidrati almeno un'ora e mezzo prima di entrare in acqua (se il latte è materno fino a un'ora prima); subito dopo la risalita può essere utile, senza però sforzare il bambino, fornire un boccone per recuperare e ristabilire le energie perse nell'attività
- è possibile allattare il bimbo durante la lezione (il latte materno è altamente digeribile) rimando in vasca sui gradini di accesso o uscendo dall'acqua e stando sulle panche a bordo vasca

## Orari e durata dei corsi

I corsi sono trimestrali e seguono le seguenti scadenze:

1° corso: da lunedì 12 settembre 2016 a mercoledì 30 novembre 2016

2° corso: da giovedì 1 dicembre 2016 a martedì 28 febbraio 2017

3° corso: da mercoledì 1 marzo 2017 a mercoledì 31 maggio 2017

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.00-16.35	13/36 mesi
17.25 - 18.00	0/12 mesi

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
10.20 - 10.55	0/12 mesi
11.20 - 11.55	13/36 mesi
16.00 - 16.35	0/12 mesi

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
17.40 - 18.15	13/36 mesi

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
9.15 - 9.50	0/7 mesi
9.50 - 10.25	8/12 mesi
10.25 - 11.00	13/18 mesi
11.00 - 11.35	19/24 mesi
11.35 - 12.10	25/36 mesi
14.45 - 15.20	0/7 mesi
15.20 - 15.55	8/12 mesi
15.55 - 16.25	13/18 mesi
16.30 - 17.05	19/36 mesi

**TUTTI I CORSI SI SVOLGONO IN VASCA 3**

## INFO E CONTATTI

Piscine Pergolesi • via Divisione Acqui 152 - Modena

Tel. 059.373337 • Fax 059/374915

info@piscinepergolesi.net • www.piscinepergolesi.net

 Piscina Pergolesi

 Piscine Pergolesi

