

## ATTIVITA' IN ACQUA

Il Centro Sportivo Italiano Comitato Provinciale di Biella organizza attività di promozione del nuoto e di tutte le discipline acquatiche rivolte a tutte le fasce di età da 0 a 90 anni.

Le nostre iniziative si articolano nei seguenti corsi:

***Corsi di nuoto ed avviamento al nuoto per bambini*** dai tre anni ai quindici finalizzati all'apprendimento delle tecniche natatorie in forma ludico didattica sia in vasca piccola con giochi e materiali di supporto (palline, paperelle, pesciolini e cavallucci marini in gomma, tondoludi tavolette, materassini ecc.) dove si ottengono i primi progressi, la confidenza e l'acquaticità necessaria per poi andare in vasca grande. E' proprio in vasca grande dove attraverso tre livelli di insegnamento si acquisiscono tutte le tecniche dei quattro stili natatori. Nell'ambito dei nostri corsi non dimentichiamo di perseguire le nostre finalità istituzionali, che connotano il CSI tra gli enti di promozione sportiva e sociale; accogliamo infatti in forma gratuita i bambini ospiti delle Case Famiglia e quelli con particolare disagio segnalatici dai servizi sociali e dagli oratori, tutti gli altri partecipano con costi promozionali. Tali corsi si articolano in 3 ore di lezione giornaliere ed impegnano 10 istruttori brevettati e qualificati.

***Corsi di nuoto ed avviamento al nuoto per adulti*** dai sedici ai novant'anni mirano al perfezionamento dello stile o a seconda dei casi all'insegnamento dei primi rudimenti del galleggiamento e delle prime tecniche di approccio all'acqua.

Tali corsi si articolano in 2 ore giornaliere ed impegnano 2 istruttori brevettati e qualificati

***Corsi di acquaticità neonatale***, l'acqua è il luogo ideale di simbiosi dove continua il linguaggio tonico-emozionale iniziato durante la gravidanza. E' bene dunque scoprire questo elemento anche come luogo di comunicazione, di contatto, di gioco, di relazione esclusiva genitori-figli. Questo percorso evolutivo coinvolge il piccolo ma soprattutto la madre che potrà così rinforzare, attraverso l'acqua, quell'innata attitudine a sostenere, contenere e lasciar andare il suo cucciolo. Come momento d'incontro e di confronto, l'attività didattica proposta cerca di dare lo stimolo affinché l'apprendimento ed il vissuto siano positivi e duraturi per la mamma ed il suo bimbo.

Tali corsi si articolano in 3 ore settimanali ed impegnano 1 istruttore brevettato e 1 ostetrica qualificata.

### ***Corsi di ginnastica in acqua per gestanti***

Per ottimizzare un programma di attività fisica per gestanti non si può pensare palestra migliore dell'acqua.

Tutta una serie di esercizi specifici appositamente studiati per ristabilire ed ottimizzare il tono muscolare, per controllare le modificazioni della colonna vertebrale, migliorare il ritorno venoso dagli arti inferiori, ti aiuteranno a migliorare la forza e l'agilità fisica anche in previsione del parto. A questi ed altri benefici non resta che aggiungere la fantasia di un tecnico del nuoto adeguatamente supportata dall'esperienza e dalla preparazione di un Ostetrica. Tali corsi si articolano in 2 ore settimanali ed impegnano 1 istruttore brevettato e 1 ostetrica qualificata.

### ***Corsi di ginnastica in acqua per la terza età***

Per ottimizzare un programma di attività fisica per anziani non si può pensare palestra migliore dell'acqua, con una serie di esercizi specifici appositamente studiati per ristabilire ed ottimizzare il tono muscolare in forma ludica ed associativa.

Tali corsi si articolano in 2 ore settimanali ed impegnano 1 istruttore brevettato fin e csi

***Corsi di avviamento alla subacquea*** per poter far avvicinare il maggior numero possibile di persone ad un prezzo irrisorio a questo fantastico mondo , senza l'obiettivo puramente commerciale di vendere brevetti ma con la finalità di trasmettere una passione che possa in futuro essere coltivata. Organizzando corsi specializzati e flessibili in maniera di poter soddisfare le esigenze più disparate , avvalendoci di uno staff di istruttori che possono seguire ogni allievo in forma individuale, proponiamo a tutti il modulo acque confinate, con il rilascio di un attestato che permetta successivamente di proseguire conseguendo il brevetto di primo livello iscrivendosi al corso mare.

Tali corsi si articolano in 2 ore settimanali ed impegnano 7 istruttori brevettati nelle varie didattiche PADI- PSS- SSI- PTA.