



BUTTATI in PISCINA!

PROVE GRATUITE

**SPORTING
CLUB LA FORESTA**

INFO: 0746 204323

Orario segreteria 10.00/13.00 e 15.00/20.00

www.sportingforesta.rieti.it

Formule speciali con PAGAMENTI AGEVOLATI

Aquagym



È sinonimo di ginnastica generale in acqua a ritmo di musica.

Prevede esercizi a corpo libero favorendo lo sviluppo della muscolatura, la funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e lo sviluppo della forza fisica. Consente, inoltre, di bruciare molte calorie aiutando a combattere la cellulite e il sovrappeso. Formula Free.

Aquafitness



Ginnastica in acqua a ritmo di musica oltre che a corpo libero anche con l'ausilio di attrezzi come: step, pesetti, guantini (Hidrobox), cavigliere (Hidro Walking), galleggianti e cinture per un allenamento ottimale per tonificare la muscolatura di tutto il corpo. Formula Free.

Water Trekking



Tapis roulant acquatico. La camminata o la corsa su quest'attrezzo insieme agli esercizi di tonificazione muscolare, apporta molti vantaggi; se si aggiunge poi l'effetto dell'acqua, l'esito sarà perfetto per sviluppare e tonificare la muscolatura non solo dei glutei e degli arti inferiori ma anche degli addominali e degli arti superiori.

Ginnastica pre-parto



Questo tipo di ginnastica dolce prevede una serie di esercizi a corpo libero a tempo di musica.

Aiuta ad alleviare i dolori causati soprattutto dal sovraccarico sulla spina dorsale, riduce la tensione e combatte il problema delle gambe gonfie favorendo la circolazione.

Corsi di nuoto



I nostri corsi vengono offerti per ragazzi dai 5 ai 18 anni e per adulti di tutte le età. Sono tenuti da istruttori di elevata professionalità e di lunga esperienza. Le lezioni si svolgono due volte alla settimana con un massimo di dieci persone per corsia e per istruttore. A tutti i bambini partecipanti, alla fine del corso, verrà rilasciato un attestato di livello.

Acquaticità neonatale



La nostra piscina più piccola è una delle poche strutture in città che consente ai bambini in tenerissima età (3-18 mesi) di svolgere attività fisica.

Il baby nuoto vede come protagonisti i genitori con i loro bambini contemporaneamente in acqua, per favorire lo sviluppo psicomotorio, affettivo e cognitivo del proprio figlio. L'istruttrice, qualificata e di comprovata esperienza, ha solo una funzione di guida attraverso la proposizione di esercizi suggeriti e adattati secondo le esigenze di ogni singolo bambino.

Ambientamento



Nella nostra piscina più piccola si svolge un corso di ambientamento rivolto a bambini tra i 2 e i 4 anni.

È indispensabile per consentire a bambini così piccoli di superare la paura dell'acqua, permettendo loro di percepire i propri movimenti in acqua e per dotarlo di una serie di semplici abilità acquatiche su cui costruire le tecniche del nuoto.

Agonistica



Attività agonistica per ragazzi svolta sotto la guida del due volte campione del mondo Master Stefano Seguiti. Partecipazione al Circuito Nazionale Confesport Italia.

Formule speciali
con PAGAMENTI AGEVOLATI

SPORTING
CLUB LA FORESTA