

Nuoto e pallanuoto. Parte l'attività delle accademie del C.C. Ortigia

Da lunedì 19 Settembre 2016, nella piscina olimpionica "Paolo Caldarella" della Cittadella dello Sport, prenderanno il via le attività delle accademie del settore nuoto e pallanuoto del Circolo Canottieri Ortigia Siracusa per la stagione 2016-2017. Attività suddivise in quattro turni trimestrali (autunno, inverno, primavera e estate).

Le iscrizioni per il turno "Autunno" delle accademie nuoto e pallanuoto del C.C. Ortigia Siracusa, sono partite lunedì 12 Settembre, mentre i corsi avranno inizio lunedì prossimo, 19 Settembre e si svolgeranno fino al 23 Dicembre 2016.

All'atto dell'iscrizione è obbligatorio consegnare l'originale del certificato medico di idoneità sportiva (non agonistica).

L'Accademia del nuoto del Circolo Canottieri Ortigia ha come motto "L'acqua ci è amica vieni a nuotare", e propone i seguenti corsi:

– Nuoto per bambini e ragazzi: corsi di tre giorni alla settimana per bambini e ragazzi da 4 a 18 anni, strutturati secondo l'età e il livello di apprendimento acquisito: dai principianti fino ai nuotatori più evoluti. Si parte dall'ambientamento in acqua per arrivare alla conoscenza dei quattro stili: dorso, stile libero, rana e delfino.

– Nuoto Baby: Un'attività per aiutare i piccoli da 3 a 36 mesi a sviluppare una prima autonomia in acqua propedeutica ad un futuro apprendimento del nuoto, che consentirà al bimbo di scoprire il mondo dell'acqua, attraverso esperienze sensoriali. I bimbi andranno in acqua con la mamma o il papà.

– Adulti – Nuoto Sociale/master: Una nuotata per ogni giornata. L'acqua scioglie nervosismo e tensione, tonifica i muscoli e rilassa allo stesso tempo. Chi lo pratica con regolarità ne avverte tutti gli straordinari benefici.

– Adulti – Acquaerobic: Il corso è rivolto a uomini e donne di tutte le età, per un miglioramento generale del tono muscolare e del condizionamento organico generale. La musica è l'elemento trainante di questa tipologia di lezione in cui si propongono esercizi e passi collegati in sequenza.

Questo invece il programma delle attività proposte dall'Accademia della pallanuoto che ha come motto "Nuoto giocando con la palla in acqua". Le attività sono rivolte a bambini o bambine da 7 a 10 anni che vorrebbero nuotare in piscina giocando con la palla e avvicinarsi al mondo straordinario della Pallanuoto. Sono previsti due gruppi secondo l'età:

– Gruppo U09: per ragazze o ragazzi nati il 2008 e 2009

– Gruppo U11: per ragazze o ragazzi nati il 2006 e 2007

Info: Per informazioni e per iscriversi basta rivolgersi alla segreteria della piscina Olimpionica "Paolo Caldarella" della Cittadella Dello Sport in Siracusa via Paolo Caldarella 2, oppure telefonare allo 0931- 1814087 o cel. 320-4383483