

NUOTO

CORSO DI NUOTO E ACQUATICITÀ

L'acqua è mezzo naturale per migliorare la capacità di movimento, di equilibrio e di percezione del corpo.

I nostri corsi di base hanno come obiettivo l'acquisizione di un buon livello di acquaticità, intesa come capacità di muoversi in acqua in modo semplice, consapevole, in economia.

Attraverso percorsi didattici si potrà sperimentare cosa significa "muoversi in acqua" percependo il corpo in movimento, imparando a respirare con consapevolezza e trovando nuovi equilibri, il tutto migliorando la coordinazione in un ambiente che favorisce il rilassamento e il gioco.

I corsi avanzati hanno come obiettivo l'apprendimento della tecnica delle nuotate, con particolare attenzione all'adattamento del gesto tecnico alle caratteristiche individuali di ogni persona e alla coordinazione tra movimento e respiro. N.B. Le lezioni perse per motivi personali non si possono recuperare.

NUOTO							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Nuoto ed acquaticità	Francesco Savastano*	Martedì – Venerdì	09-10	B.F. Sporting Club	95,00	16	04/10/2011
Nuoto ed acquaticità	Francesco Savastano*	Martedì – Venerdì	10-11	B.F. Sporting Club	95,00	16	04/10/2011

FRANCESCO SAVASTANO*

Docente nei corsi FIN per insegnanti di nuoto, allenatore federale di squadre agonistiche di nuoto, corso triennale ISEF di Roma.

SEDI DEI CORSI

B.F. SPORTING CLUB Via Cutilia,15 • Appio •  Re di Roma

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29

Centro Sport e Benessere • Responsabile **Massimiliano Resta** • resta@uptersport.it • Tel.0699702866