

CENTRO NUOTO LECCE
in collaborazione con
VOLTAPAGINA SOC. COOP.
presenta

Anno VI, numero 1

SETTEMBRE-OTTOBRE
2016

IL GIORNALINO DELLA PISCINA CENTRO NUOTO

Nuovi corsi al CN!!!

Dopo la positiva esperienza di collaborazione di questa estate al campo scuola presso i Giardini di Atena con **Ilaria Laterza** e **Gabriele Longo**, istruttori **PADI** di subacquea e apnea dell'associazione **Quintoceano**, abbiamo deciso di attivare i corsi di **NUOTO MERMAID** e di **APNEA** per ragazzi ed anche per gli adulti perché non si nuota solo in superficie!!!

Grazie ad **Ilaria**, appassionata del mermaiding ed abilitata alla formazione di aspiranti sirenette e tritoni, il Centro Nuoto è orgoglioso di aver istituito il primo corso di nuoto mermaid a Lecce.

Il mermeading stimola l'acquaticità in maniera non convenzionale, inizialmente attraverso giochi (come percorsi subacquei e recupero oggetti dal fondo), per poi focalizzarsi sull'apnea, sulle coreografie e sulla respirazione.

L'uso del monopinna, che con l'avanzare delle lezioni verrà integrato in una "vera" coda di tessuto di lycra, realizzerà il sogno di tutte le nostre piccole Ariel. Nella foto il prototipo realizzato dalla nostra bravissima sarta appositamente per le nostre sirenette!



Ma non bisogna farsi ingannare dai movimenti eleganti e sinuosi in acqua, non è poi così facile diventare sirenette. Il monopinna, usato nel corso di nuoto pinnato per adulti, tonifica il corpo, soprattutto addominali e gambe, stimola l'attività respiratoria e aiuta a migliorare la circolazione sanguigna.



Il corso SKIN DIVER (mini sub) è un primo approccio al mondo subacqueo, che in assoluta sicurezza e in un'atmosfera di gioco e divertimento, favorisce l'ambientamento fisico-sensoriale, l'adattamento psicologico, la for-

mazione di nuovi schemi motori e abilità tecniche dei ragazzi.

Nel corso apnea adulti obiettivo è quello di far scoprire all'allievo le sensazioni che solo l'apnea può dare con una corretta gestione della respirazione e del rilassamento. Verranno sperimentate l'apnea statica e dinamica, le tecniche di pinneggiata, le immersioni ed alcuni concetti fondamentali, come la compensazione, saranno trattati anche in lezioni teoriche. Chi vorrà potrà poi proseguire con le uscite in mare ed il conseguimento del brevetto.

L'attrezzatura necessaria per tutti i nuovi corsi (pinne, maschere, snorkel, etc.) è gentilmente fornita da **Ilaria** e **Gabriele**. Presso il negozio **Subtotale** potrete trovare tutti i tipi di attrezzature adatti ad apnea, pesca in apnea e subacquea.

Trofeo Coni 2

Le nostre
sincronette 2

I nostri ago-
nisti 3

L'acquabike 3

I nostri spo-
sil 4

NUOTO SIRENA

mercoledì

e/o sabato

16.30-17.20

APNEA RAGAZZI

sabato mattina

10.40-11.30

APNEA ADULTI

lunedì e/o

giovedì

21.00-22.00

PINNATO ADULTI

mercoledì

14.00-14.50

CORSO GESTANTI

lun e ven

9.20-10.10

Trofeo CONI in Sardegna!

Le nostre sincronette Lorian Lodeserto ed Emma Sangiovanni sono state selezionate, insieme a due atlete di Bari, per rappresentare la Puglia al Trofeo CONI svoltosi in Sardegna a fine settembre.

La nostra regione si è classificata nona: un buon risultato e un positivo segnale di crescita del livello delle nostre atlete e della nostra infaticabile allenatrice!



E la squadra delle sincronette del Centro Nuoto cresce!

Alessia Aliffi, Maria Laura Aliffi, Carola Ambrosini, Virginia Aprea, Chiara Arsieni, Francesca Bardicchia, Silvia Bruno, Anna Calabro, Asia Caricato, Giulia Cavalera, Sofia Dell'Anna, Samina De Dominicis, Chantal De Dominicis, Francesca De Filippi, Matilda De Salvatore, Camilla De Vitis, Arianna Elia, Martina Fazzi, Enrica Fellini, Vittoria Fiorentino, Vittoria Garzya, Ludovica Gentile, Allegra Ghiani, Vittoria Ghiani, Marta Giannone, Carlotta Giardino, Benedetta Lezzi, Lorian Lodeserto, Beatrice Longo, Maria Lupoli, Clara Maggiore, Margherita Rachele Malerba, Melissa Martina, Elena Palma Modoni, Anna Giulia Natali, Greta Palmieri, Marta Papa, Francesca Pariti, Valentina Pascali, Ginevra Pede, Emma Perrone, Aurora Prastaro, Giorgia Presicce Mollone, Marta Petrone, Martina Putrone, Giulia Quarta, Alessandra Rella, Emma Rizzo, Agnese Sabato, Emma Sangiovanni, Beatrice Santoro, Sara Sciolti, Chiara Signore, Giorgia Sforza, Elisa Splendido, Giulia Suppressa, Benedetta Sergio, Martina Trombetta, Maria Vittoria Zizzari.

Anche la squadra degli agonisti Centro Nuoto cresce!

RAGAZZI

COLUCCI ANDREA
CONTE EUGENIO
LEZZI ALESSIO
PALADINI MARTINA
SCARANO GIULIA
SCORRANO FRANCESCO
TUNDO MARTINA
MEROLA EDOARDO

ESORDIENTI A

CALO' MARIA
CONTE MATTIA
DE ANGELIS GAIA
DELL'ANNA ANDREA
DELL'ANNA MADDALENA
DI CHIARA EMANUELE
DE FILIPPI ANDREA
FELICONE SARA
MARULLO ANASTASIA
NUZZACI DAVIDE
SCOTELLARO LORENZO

ESORDIENTI B

CASALINO CARLOTTA
COLONNA MIRKO
DE GIORGI LORENZO
ELIA SIMONE
FUNARO GIADA
INGROSSO GIOVANNI
MEZZANZANICA MARTINA
PICCINNO VALENTINA
SOLAZZO GIOVANNI
VERGARI ANDREA
VERGARI LUISA

L'acquabike

Da sempre attenti alle ultime novità del fitness acquatico non potevamo non sperimentare l'**acquabike**!

Come in tutte le attività che si svolgono in acqua, il peso effettivo del corpo si riduce, quindi, qualunque movimento si effettui, la schiena e le articolazioni risultano sempre poco affaticate.

Il movimento della pedalata tonifica le grandi fasce muscolari di gambe e glutei e riduce il tessuto adiposo su cosce e fianchi.

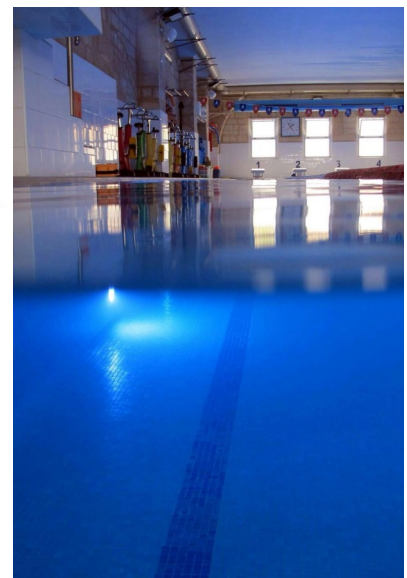
Il lavoro a circuito, inoltre, permette anche un lavoro mirato su addominali, muscoli dorsali e braccia.



L'acquabike è un'attività di tipo aerobico, quindi permette un buon consumo di calorie.

Agisce positivamente sul sistema cardio-vascolare

Pedalarre in acqua produce un vero e proprio massaggio alla pelle utilissimo a contrastare, o prevenire, la ritenzione idrica.



**CENTRO NUOTO
LECCE**

**Scuola nuoto
federale**

Via di Ussano, 55

Tel.: 0832/244022

Cell.: 328/3203516

E-mail:

centronuotolecce@libero.it

Sito web:

www.centronuotolecce.it

► **La tua piscina è
differente!**

**Seguici sul sito e su
fb!!!**

1 giugno 2016!



NOME: Stefano
CAPELLI: non rilevati
OCCHI: marroni
SEGNO ZODIACALE: gemelli
SITUAZIONE SENTIMENTALE: sposato!
STUDI UNIVERSITARI: scienze politiche (in fine da qualche anno!!!)
QUALIFICA: istruttore di nuoto

STILE PREFERITO: tutti tranne la rana!
TRATTI DISTINTIVI: dotato di calma impassibile ed effetto ipnotico sui bambini! Adorato dalle bimbe!!
COSA TI PIACE DI QUESTO LAVORO? Giocare con i bambini!!!
COME TI TROVI A LAVORARE CON TUA MOGLIE? In piscina di fatto non ci vediamo, al campo estivo, invece, un tormento: mi dà ordini di continuo, anche rientrati a casa!!

NOME: Ariana
CAPELLI: biondi
OCCHI: verdi
SEGNO ZODIACALE: acquario
SITUAZIONE SENTIMENTALE: sposata!
STUDI UNIVERSITARI: laurea e dottorato di ricerca in storia dell'arte
QUALIFICA: istruttore di nuoto, segretaria e responsabile campo estivo



STILE PREFERITO: il delfino, ma nuotando con calma!!!
TRATTI DISTINTIVI: infaticabile e disponibile
COSA TI PIACE DI QUESTO LAVORO? La possibilità di trasmettere la passione per il nuoto, oltre che materialmente le abilità.
COME TI TROVI A LAVORARE CON TUO MARITO? Bene!