

NOVITÀ

STAGIONE SPORTIVA 25-26

PREVIA SELEZIONE - INFO A SEGRETERIA@GAIASPORT.EU

SCUOLA NUOTO ARTISTICO

propedeutica al nuoto artistico (sincronizzato), per bambine dai 6 anni compiuti

Disciplina che unisce **nuoto, ginnastica e danza.**

Requisiti essenziali per l'attività sono capacità di galleggiamento, buona acquaticità e essere in grado di immergere la testa senza difficoltà.

Scopo dell'attività sarà il perfezionamento delle quattro nuotate di base, apprendimento delle tecniche di apnea, apprendimento dei fondamentali del nuoto artistico, composizione di esercizi di solo, duo, trio e squadra

SCUOLA SINCRO
MINI annate dal 2019 al 2017

SCUOLA SINCRO
JUNIOR annate dal 2016 al 2012



SCUOLA PALLANUOTO

propedeutica alla pallanuoto per bambini dai 6 anni compiuti

Requisiti essenziali:

- buona acquaticità e capacità di galleggiamento
- passione per i giochi di squadra e per la palla
- essere in grado di immergere la testa e cambiare posizione in acqua alta senza difficoltà

Scopo dell'attività sarà il perfezionamento della tecnica delle quattro nuotate di base e l'apprendimento dei fondamentali della pallanuoto

SCUOLA PALLANUOTO
MINI annate dal 2019 al 2016

SCUOLA PALLANUOTO
JUNIOR annate dal 2015 al 2012

NUOTO AVANZATO

corso PROPAGANDA annate dal 2019 al 2017

Attività intermedia, tra scuola nuoto e agonismo, rivolta a bambini che hanno già acquisito una buona acquaticità e desiderano migliorare le proprie tecniche di nuoto e avvicinarsi all'agonismo. È un percorso di crescita che mira a sviluppare le capacità natatorie, la resistenza, la velocità e lo spirito di gruppo, attraverso un'attività ludica ma con elementi tecnici del nuoto agonistico.

corso SWIM TRAINING ADULTI dai 14 anni compiuti

Un corso di nuoto avanzato per adulti pensato per chi già possiede una buona padronanza dei quattro stili di nuoto (stile libero, dorso, rana e delfino) e desidera migliorare la tecnica, la velocità e la resistenza. Il lavoro si concentrerà sul perfezionamento degli stili, sull'apprendimento di tecniche avanzate e sull'allenamento specifico per migliorare le prestazioni natatorie.

