

### ACQUA GYM DYNAMIC

Ginnastica in acqua d'intensità medio-alta, utilizzando attrezzi leggeri da fitness. L'acqua bassa favorisce l'attività anaerobica, garantendo la tonificazione muscolare e il miglioramento dello stato fisico generale. Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma (post limitati - vasca piccola).

Martedì: 20.00-20.45

Venerdì: 18.30-19.15

### ACQUA POWER CROSSFIT

Esercizi ad alta intensità, eseguiti sia in acqua bassa che seduti su appositi tappeti di gomma sul bordo, utilizzando attrezzi leggeri da fitness. Ottima tonificazione mirata a gambe-addominali-glutei (GAG). Corso consigliato a persone che abbiano una minima preparazione fisica generale.

Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma (post limitati - vasca piccola).

Martedì - Giovedì: 18.30-19.15 / 19.15-20.00

Giovedì: 20.00-20.45

Martedì - Venerdì: 12.45-13.30

### ACQUA TREKKING

Correre nell'acqua utilizzando il tapis roulant, dona una piacevole sensazione d'energia favorendo tonificazione muscolare e stimolazione circolatoria e drenante.

Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma (post limitati).

Lunedì - Mercoledì - Venerdì: 18.30-19.15

Venerdì: 10.30-11.15

### ACQUA BIKE E GYM

Unisce i vantaggi della pedalata sulla bike acquatica a quelli tonificanti della ginnastica in acqua. Richiesto discreto galleggiamento in acqua alta.

E' necessario munirsi di scarpette di gomma (post limitati).

Martedì - Giovedì: 19.15-20.00

Martedì: 10.30-11.15

### ACQUA CIRCUIT

Stazioni di lavoro a rotazione, utilizzando bike, tapis roulant e attrezzi da fitness. Richiesta discreta acquaticità e galleggiamento in acqua alta.

E' necessario munirsi di scarpette di gomma (post limitati).

Lunedì - Mercoledì: 19.15-20.00

### ACQUA SURPRISE

Ogni lezione un'attività di acqua fitness diversa, sperimentando a rotazione tutti gli attrezzi. Richiesta discreta acquaticità e galleggiamento in acqua alta.

E' necessario munirsi di scarpette di gomma (post limitati).

Martedì - Giovedì: 20.00-20.45

Sabato: 11.00-11.45

### RIABILITAZIONE MOTORIA IN ACQUA

Idrokinesologia, ricondizionamento motorio e idroginnastica rieducativa svolte nella piscina piccola o in quella grande (in base all'esigenza) con la presenza di un terapeuta/operatore specializzato.

Attività di tipo terapeutico-riabilitativo/rieducativo che, sfruttando le proprietà benefiche dell'acqua, garantiscono un'ottimale organizzazione del movimento, favoriscono il recupero da traumi articolari, muscolari e post-operatori, scaricando totalmente il peso e le compressioni su tutto il corpo.

Giorno e orario da concordare con la Segreteria.

### MASSAGGI

Massaggi professionali su prenotazione: linfodrenante, decontratturante e rilassante. Rivolgersi in segreteria per avere maggiori informazioni, per scoprire eventuali offerte e per prendere appuntamento.

### TRATTAMENTO OSTEOPATICO

Trattamento olistico manuale volto al ripristino delle condizioni di normale fisiologia articolare, muscolare e viscerale. Cura problematiche articolari, viscerali, posturali e traumatiche basandosi sulla fisiologia, l'anatomia e la biomeccanica del corpo umano.

Giorno e orario da concordare con la Segreteria.

### STAGIONE 2024/2025: ORARI VALIDI DAL 09 SETTEMBRE 2024 ALL'08 GIUGNO 2025

DI SEGUITO SI RIPORTA UN ESTRATTO DEI REGOLAMENTI  
VALIDI PRESSO LA PISCINA COSTA.

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL PLANNING DEI CORSI, O DI NON DARE INIZIO A QUELLE ATTIVITÀ CHE NON ABBIANO RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI, FORNENDO TEMPESTIVAMENTE COMUNICAZIONE. IN CASO DI MANCATA ATTIVAZIONE DEL CORSO SELEZIONATO L'UTENTE AVRA' DIRITTO AD UTILIZZARE IL CREDITO MATURATO CONVERTENDOLO CON UN ALTRO SERVIZIO DISPONIBILE.

I TESSERATI CHE NON HANNO REGOLARIZZATO L'ISCRIZIONE O IL RINNOVO NON POSSONO PARTECIPARE AI CORSI.

LE FASI DI RISCALDAMENTO SONO MOLTO IMPORTANTI: AL FINE DI EVITARE INFORTUNI SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ ALL'INIZIO DEI CORSI.

SI FA OBBLIGO DI FARE LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA.

PER LA PRATICA DEI CORSI E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE UN CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA IN ORIGINALE FIN DALLA PRIMA LEZIONE. COME DA REGOLAMENTO NON SARA' PERMESSO L'ACCESSO ALLA STRUTTURA A CHI NE SARA' SPROVVISTO. PER I MINORI DI SEI ANNI IL SOGGETTO TITOLARE DELLA RESPONSABILITÀ GENITORIALE DEVE FIRMARE UNA MANLEVA NEL CASO IN CUI DECIDA DI NON SOTTOPORRE IL PARTECIPANTE AL CORSO ALLA VISITA MEDICA PER L'IDONEITÀ ALLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.

NON SONO POSSIBILI NE' RECUPERI NE' RIMBORSI.

GIORNI ED ORARI SCELTI PER IL CORSO POTRANNO ESSERE CAMBIATI COMPATIBILMENTE CON LA DISPONIBILITÀ DI POSTI LIBERI.

NON È POSSIBILE LA SCELTA DELL'ISTRUTTORE.

GLI ISCRITTI AI CORSI POTRANNO ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI 10 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DELL'ATTIVITÀ (MUNITI OBBLIGATORIAMENTE DI BADGE) E NON OLTRE L'ORARIO DI INIZIO DELLA LEZIONE.

I MASCHI DEVONO INDOSSARE LO SLIP DA BAGNO SPORTIVO E LE FEMMINE IL COSTUME INTERO/DUE PEZZI SPORTIVO; INOLTRE TUTTI DOVRANNO ESSERE DOTATI DI TELA GRANDE/ACCAPPATOIO, CIABATTE ANTISDRUCCIOLIO (CHE NON SIANO UTILIZZATE ALL'ESTERNO), CUFFIA E TELA PER LA GINNASTICA PRE-NATATORIA.

I CALZINI ANTISCIVOLO POSSONO ESSERE UTILIZZATI UNICAMENTE ALL'INTERNO DELLE VASCHE, NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER CAMMINARE A BORDO VASCA, NEGLI SPOGLIATOI, NEL LOCALE DOCCE E IN BAGNO.

I GENITORI DEI BAMBINI ISCRITTI AL CORSO NUOTO PRESCOLARE POTRANNO ACCEDERE UNICAMENTE AGLI SPOGLIATOI (RISPETTANDO QUELLO DEL PROPRIO SESSO DI APPARTENENZA) MA NON POTRANNO ACCEDERE AL LOCALE DOCCIA E AI SERVIZI.

PER IL CORSO NUOTO BABY OGNI BAMBINO DOVRÀ ESSERE ACCOMPAGNATO DA UN GENITORE, PREFERIBILMENTE LO STESSO. DUE GENITORI DELLO STESSO BABY NON POSSONO MAI ESSERE PRESENTI INSIEME NEI LOCALI VASCA O NEGLI SPOGLIATOI, SIA PRIMA CHE DOPO IL CORSO. I GENITORI POTRANNO ACCEDERE UNICAMENTE A SPOGLIATOI E DOCCE DEL PROPRIO SESSO DI APPARTENENZA. PER ACCEDERE AL LOCALE DELLA VASCA PICCOLA È NECESSARIO ASPETTARE LA FINE DEL TURNO PRECEDENTE.

LA DIREZIONE NON RISPONDE DI EVENTUALI FURTI DI VALORI LASCIATI NEGLI ARMADIETTI O INCUSTODITI.

CHIUNQUE ARRECHERÀ DANNO A PERSONE ED ATTREZZATURE PRESENTI NELL'IMPIANTO NE RISPONDERÀ PERSONALMENTE.

IL REGOLAMENTO COMPLETO DEI CORSI E LE NORME D'USO DEI CENTRI NATATORI COMUNALI DI CINISELLO BALSAMO POSSONO ESSERE CONSULTATI IN SEGreteria.

VERSIONE SETTEMBRE 2024



SOCIETÀ  
SPORTIVA  
DILETTANTISTICA



www.gslssd.it

info@gslssd.it

Piscina Costa - GSL



PISCINA COSTA via Meroni 32 - Cinisello B.mo  
tel. 02 6173189 cell. 333 5357911



### ORARI SEGreteria

Lunedì	09.30 - 22.00
Martedì	07.00 - 22.00
Mercoledì	09.30 - 22.00
Giovedì	09.30 - 22.00
Venerdì	07.00 - 22.00
Sabato	09.30 - 20.00
Domenica	09.30 - 12.30 15.00 - 18.00





### NUOTO BABY (3-36 mesi)

Il corso si svolge nella piscina piccola.

Ogni bambino dovrà essere accompagnato da un adulto (preferibilmente sempre lo stesso). Il nostro corso di acquaticità neonatale si pone l'obiettivo di coltivare nel bambino il piacere di stare in acqua, muovendosi nell'ambiente familiare dal quale proviene. Le capacità motorie, cognitive e relazionali dei neonati così miglioreranno favorendo anche l'apparato muscolare, articolare, respiratorio e cardiocircolatorio. In vasca i bambini devono indossare, in aggiunta al costume normale, l'apposito pannolino contenitivo da acqua usa e getta. È obbligatorio l'uso della cuffia per gli adulti e per i bambini dai 12 mesi in poi.

<i>Venerdì</i>	15.00-15.30 (3-36 mesi)
	15.30-16.00 (3-12 mesi)
	16.00-16.30 (13-24 mesi)
	16.30-17.00 (25-36 mesi)
<i>Sabato</i>	09.30-10.00 / 10.00-10.30 (3-12 mesi)
	10.30-11.00 / 11.00-11.30 (13-24 mesi)
	11.30-12.00 / 12.00-12.30 (25-36 mesi)
	15.30-16.00 (3-19 mesi)
	16.00-16.30 (20-36 mesi)
<i>Domenica</i>	09.30-10.00 / 10.00-10.30 (3-12 mesi)
	10.30-11.00 / 11.00-11.30 (13-24 mesi)
	11.30-12.00 (25-36 mesi)

### NUOTO BAMBINI - RAGAZZI

Dai 6 anni in poi, inizia il vero e proprio apprendimento delle tecniche natatorie. Il nuoto per i bambini è una fonte preziosa di benessere e di crescita: rafforza la muscolatura, irrobustisce le ossa e serve a prevenire problemi di scoliosi. Oltre ai benefici fisici, l'attività sportiva in acqua aiuta a migliorare le capacità cognitive, la concentrazione e perfino l'autostima dei bambini/ragazzi.

<i>Lunedì - Mercoledì:</i>	17.00-17.45 / 17.45-18.30
<i>Martedì - Giovedì:</i>	17.00-17.45 / 17.45-18.30
<i>Venerdì:</i>	17.00-17.45 / 17.45-18.30
<i>Sabato:</i>	09.30-10.15 / 10.15-11.00 / 11.00-11.45
	17.15-18.00 / 18.00-18.45

### NUOTO PRESCOLARE

Ambientamento ludico per bambini dai 3 ai 5 anni (che non frequentano ancora la scuola elementare) con l'istruttore presente in acqua. I bambini a questa età non sono ancora maturi per apprendere tecniche di movimento complesse. Sono proposte esperienze motorie diversificate e divertenti che permettono di acquisire alcune capacità fondamentali: la respirazione, il galleggiamento e l'orientamento in acqua. Tutte le attività sono propedeutiche all'inserimento nel corso nuoto bambini-ragazzi. Viene garantito un istruttore ogni 7 bambini.

<i>Lunedì:</i>	16.15-17.00 / 17.00-17.45* / 17.45-18.30*
<i>Martedì:</i>	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
<i>Mercoledì:</i>	16.15-17.00 / 17.00-17.45* / 17.45-18.30*
<i>Giovedì:</i>	16.15-17.00 / 17.00-17.45 / 17.45-18.30*
<i>Venerdì:</i>	16.15-17.00* / 17.00-17.45 / 17.45-18.30
<i>Sabato:</i>	09.30-10.15 / 10.15-11.00
	11.00-11.45 / 11.50-12.35
	14.00-14.45 / 14.45-15.30
	16.30-17.15 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45
<i>Domenica:</i>	10.10-10.55 / 11.05-11.50

\*riservato per bambini che hanno già frequentato almeno 1 anno di corso

### NUOTO MULTIDISCIPLINARE RAGAZZI

Pensato per ragazzi dai 10 ai 18 anni che hanno già frequentato i corsi di nuoto e che praticano almeno 3 stili. Oltre al perfezionamento dei 4 stili, vengono introdotte nozioni di nuoto per salvamento, acquagol e nuoto sincronizzato. Pensato per stimolare capacità, dinamicità e apprendimento grazie alla caratteristica della multidisciplinarietà.

<i>Martedì - Giovedì:</i>	18.30-19.15
<i>Sabato:</i>	10.15-11.00

### NUOTO CON PINNE ADULTI

Corso di nuoto con pinne ad alta intensità e difficoltà crescente. È richiesta buona acquaticità, l'esecuzione corretta di 2 stili di nuoto e nozioni base di nuoto subacqueo. Le pinne sono a carico del tesserato.

<i>Lunedì - Mercoledì:</i>	20.00-20.45
----------------------------	-------------

### NUOTO ADULTI

Il nuoto è un tipo di attività completa dal punto di vista del coinvolgimento muscolare e allo stesso tempo non traumatica per il fisico, per questo motivo è particolarmente consigliata per gli adulti. Dai 18 anni in poi, corso adatto a tutti in quanto sono previsti vari livelli, a partire dall'ambientamento fino ai 4 stili, vengono insegnate o perfezionate le tecniche di nuoto e si introducono nozioni di nuoto per salvamento.

<i>Lunedì - Mercoledì:</i>	20.00-20.45*
<i>Martedì - Giovedì:</i>	19.15-20.00 / 20.00-20.45
<i>Martedì - Venerdì:</i>	09.00-09.45* / 09.45-10.30
	10.30-11.15*
<i>Sabato:</i>	11.50-12.35 / 17.15-18.00 / 18.00-18.45

\*riservato per corsisti che nuotano almeno 2 stili

### NUOTO PREMASTER

Rivolto a tutti gli adulti che sappiano già nuotare 3 stili. È un corso di nuoto avanzato pensato per migliorare i 4 stili, i tuffi, le virate, le funzioni cardio-vascolari, la tonicità e la resistenza (posti limitati).

<i>Martedì - Giovedì:</i>	19.15-20.00 / 20.00-20.45
<i>Sabato:</i>	11.50-12.35

### ACQUABENESSERE IN GRAVIDANZA

Dal terzo mese di gravidanza in poi, corso mirato a favorire il benessere psico-fisico: l'acqua migliora la circolazione vascolare, la tonicità muscolare ed amplifica le capacità percettive. All'atto dell'iscrizione è consigliabile presentare anche un certificato medico-ginecologico che attesti il decorso fisiologico della gravidanza senza controindicazioni a svolgere un'attività in acqua.

<i>Sabato:</i>	11.50-12.35
----------------	-------------

### NUOTO LIBERO con Didattica Guidata

Fino al compimento dei 14 anni l'ingresso è consentito SOLO in presenza di un accompagnatore maggiorenne pagante. I bambini fino ai 3 anni DEVONO indossare, in aggiunta al costume normale, l'apposito pannolino contenitivo da acqua usa e getta. L'assistente bagnanti è a disposizione per dare informazioni generali sulle tecniche di nuoto.

Attenzione! L'uscita dalla vasca deve avvenire 15 minuti prima della chiusura dell'impianto

Per gli orari vedere l'apposito volantino.

### ACQUA MIX

L'insieme di esercizi di nuoto ed esercizi di fitness, garantisce una tonificazione muscolare completa e il miglioramento generale dello stato fisico. È richiesta minima dimestichezza con il nuoto e galleggiamento in acqua alta.

<i>Martedì - Venerdì:</i>	09.00-09.45
---------------------------	-------------

### ACQUA GYM

Sfrutta le proprietà dell'acqua, utilizzando gli attrezzi da fitness a tempo di musica.

Migliora il tono muscolare, favorendo la stimolazione circolatoria e drenante in tutto il corpo.

<i>Lunedì - Mercoledì:</i>	19.15-20.00
<i>Martedì - Giovedì:</i>	18.30-19.15
<i>Martedì - Venerdì:</i>	11.15-12.00
<i>Sabato:</i>	17.15-18.00 / 18.00-18.45

### ACQUA PILATES

Disciplina che combina l'allenamento fisico alla respirazione. Si tratta di movimenti lenti e ripetuti per assumere consapevolezza del proprio corpo e allenarlo alla forma fisica.

Migliora la postura, il tono muscolare e il controllo del respiro, aumenta la flessibilità corporea, riduce lo stress migliorando il benessere mentale.

Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma (posti limitati - vasca piccola).

<i>Lunedì - Mercoledì:</i>	16.55-17.40 / 17.40-18.25
	18.25-19.10 / 19.10-19.55
<i>Giovedì:</i>	17.40-18.25
<i>Venerdì:</i>	12.00-12.45

### ACQUA MUSIC

Movimento e divertimento a tempo di musica. Perfetto per mantenersi in forma e tonificare, sfruttando i benefici degli esercizi in acqua.

Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma (posti limitati - vasca piccola).

<i>Lunedì - Mercoledì:</i>	20.00-20.45
----------------------------	-------------