

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER COMPRENDERE LO STILE DEI CORSI DI IDEA BLU, TRA LE PISCINE PIU' BELLE E PIACEVOLI ...

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

Lo stare in acqua può essere fonte di disagio per molte ragioni, come ad esempio esperienze negative o mancanza di esperienza. Però lo stare in acqua può diventare un grande motivo di piacere. Molte persone si sono avvicinate al nuoto insieme a noi per motivi di salute e hanno poi scoperto la soddisfazione che deriva dall'attività fisica. Molti hanno superato l'imbarazzo di non saper nuotare, hanno ascoltato i nostri consigli, e ora hanno il brevetto di bagnino o di apnea...

Ambiente caldo ed accogliente, clima molto confortevole, igiene totale e insegnanti competenti, attenti e di grande esperienza favoriscono l'avvicinamento al nuoto nei tempi e nei modi più adeguati ad ogni singola persona. La nostra scelta di fare trascorrere per ogni lezione sessanta minuti effettivi in acqua (riscaldata a 29° per evitare raffreddamenti), ed il numero ridotto di allievi per ogni gruppo (massimo otto), permette all'insegnante di seguire individualmente le esigenze particolari di ogni singolo allievo. Chi sceglie di imparare a nuotare con noi raggiunge risultati importanti in tempi brevi, competenza tecnica e dimestichezza nel movimento in acqua. La possibilità di recuperare o anticipare le lezioni preavvisando telefonicamente garantisce la periodicità della frequenza e l'efficacia dei corsi anche se monosettimanali (chi salta una lezione non necessariamente salta la settimana). Il nostro entusiasmo viene continuamente alimentato dalla soddisfazione di chi insieme a noi raggiunge traguardi che riteneva impossibili. La zona benessere con le cabine di aria calda secca (sauna), aria calda umida (bagno turco), e la vasca idromassaggio, sono sempre disponibili per ogni socio e rendono ancora più unica l'esperienza di un corso di nuoto a idea blu.

CORSI DI NUOTO PER BAMBINI

Tutti i bambini che hanno imparato a nuotare con noi sicuramente hanno un ottimo ricordo del proprio insegnante. Della persona che sorridendo e giocando, invitando e aspettando, ha permesso loro di superare senza forzature i timori e le paure di muoversi senza aiuti in una materia "magica", che frena e che sostiene, che avvolge e che può anche inghiottire... I nostri insegnanti uniscono a competenze tecniche (conoscenza del gesto con migliore efficacia), conoscenze pedagogiche (lo sviluppo cognitivo del bambino), e capacità didattiche (conoscenza dei metodi e abilità nell'applicarli). Così i nostri piccoli allievi semplicemente sembrano giocare, semplicemente sembrano liberi di apprendere. Chi li segue rispetta con attenzione i loro tempi di apprendimento e propone attività sempre finalizzate, mai casuali. Anche quando un piccolo aspirante nuotatore chiede di stare fuori dall'acqua, la relazione educativa non viene mai interrotta, nessuna esclusione dalla lezione,

nessun ricatto, ma attesa attiva. Grazie a queste scelte il rapporto di fiducia che si crea favorisce e velocizza l'apprendimento, anche se le fasi di ambientamento avvengono in acqua alta.

La nostra prima finalità non è l'avviamento al nuoto agonistico (alcuni nostri piccoli atleti gareggiano tra le file del Nuoto Club Vigevano, società storica di cui condividiamo i valori sportivi); il nostro primo obiettivo è che i bambini stiano perfettamente a proprio agio sopra, sotto e dentro l'acqua. A questo punto la ricerca della finezza tecnica rende spettacolare ogni lezione: con noi i bambini imparano bene a nuotare bene.

Precisiamo che tutto questo avviene in una situazione igienica ottimale: filtrazione dell'acqua quattro volte superiore al minimo normativo; disinfezione dell'acqua solamente con cloro specifico e certificato; controllo ottimale di temperature di acqua e aria in vasca, di docce e spogliatoi; utilizzo di stuoie antibatteriche DriDek® 3M®; assenza totale di funghi e verruche pur camminando a piedi nudi in bordo vasca.

FITNESS IN ACQUA

La scelta di chiamare TopGym la nostra ginnastica in acqua non è casuale. Nel febbraio 1996 con le prime tre signore iscritte alla nostra acquagym, ed erano le uniche in provincia, iniziammo un tipo di attività in acqua che volutamente si differenziava dall'"aerobica in acqua" proposta in alcune vasche milanesi. Per noi è sempre stato fondamentale proporre un lavoro utilizzando l'acqua in sé, con le sue proprietà fisiche, come un attrezzo polivalente, cercando sempre la massima escursione articolare nei movimenti segmentari e lasciando in secondo piano il ritmo musicale rispetto la corretta esecuzione del movimento. Gruppi ridotti (dieci/quindici persone) e sessanta minuti effettivi di lavoro in vasca. L'acqua permette di eseguire senza rischi compiti che a secco sarebbero dannosi. La velocità di esecuzione influenza in modo istantaneo la resistenza al movimento. La spinta di galleggiamento riduce il carico sulle articolazioni. Alcuni testi scritti recentemente cercano di classificare le varie metodiche utilizzate: l'attività che proponiamo noi è simile all'"acqua training", ovvero preatletica in acqua. I nostri suggerimenti hanno permesso di migliorare alcuni attrezzi ora venduti su scala internazionale (acquasmile da piatti a concavi/convessi). I nostri insegnanti utilizzano autonomamente le proprie competenze: ognuno ha stili e contenuti diversi, ma non variano gli obiettivi, i risultati e le garanzie di efficacia e prevenzione per gli allievi. Non utilizziamo idrobike perché oltre ad avere importanti limiti tecnici ed igienici, non offrono possibilità di lavoro in più rispetto il non utilizzarle. Al contrario crediamo nella multilateralità di utilizzo dell'acquafitbike, soprattutto nel lavoro a stazioni. Solo per uomini e intensissima Hydropower; invece tutta in vasca grande con impegno importante Supergym. Le numerose allieve apprezzano il nostro fitness in acqua perché: si tonificano, si sgonfiano, si rilassano, si divertono e non bagnano i capelli.

LA CERTIFICAZIONE S&B

"Salute e Benessere" è la certificazione ottenuta dalla Piscina Idea Blu di Pavia. Il TUV Italia è il severo ente certificatore che ha verificato l'esistenza dei

parametri per ottenere il riconoscimento. Solo tre impianti in Italia hanno questa certificazione: oltre a noi, Amatori Nuoto Perugia e Piscine di Vicenza. La Certificazione S&B richiede requisiti strutturali e gestionali, e metodologia di intervento specifica, a tutela massima della salute dei frequentatori degli impianti natatori. Le richieste specificano e superano le prescrizioni normative previste dalle ASL locali.

Idea Blu

via Solferino, 70 - 27100 Pavia

tel. 0382461172 fax 0382564343

ideablu@ideablu.com