

A.S.D Ginnastica Levanto 1907



Settore Nuoto



organizza presso la piscina del Casinò di Levanto:

Corsi di Nuoto

Lezioni di gruppo per allievi suddivisi in livelli omogenei per garantire un migliore apprendimento

Vasca Piccola: Acquaticità, galleggiamento, ambientamento, impostazione degli stili di nuoto



Vasca Grande: Perfezionamento degli stili olimpionici e pre-agonismo



Nuoto Pinnato o Veloce

Per i livelli della vasca grande, divisi in tre gruppi distinti è il modo di imparare a muoversi in acqua in modo veloce e sicuro



La Pallanuoto come gioco

Per i livelli vasca grande cuffie blu e nera, il gioco della pallanuoto può essere un momento ludico, formativo, con divertimento assicurato



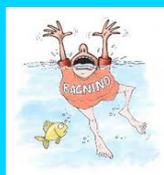
Nuoto Sincro

Principi di base del nuoto sincronizzato
Musica e nuoto insieme con eleganza ed armonia



Nuoto di Salvamento

Principali nuotate per il salvataggio
Tecnica di trasporto del pericolante
Tecnica di liberazione dalle prese



Ginnastica in acqua

L'Acquagym è un'attività utile per la forma fisica e la tonicità muscolare, favorite dal sostegno dell'acqua per una salute migliore



La Cultura dell'acqua



I corsi estivi si svolgono dal lunedì al venerdì, fasce orarie 14.00 - 16.00 e 19.00 - 20.00.
Per informazioni rivolgersi presso la segreteria della Scuola Nuoto (Ingresso piscina lato Rosa dei Venti)