

La scuola di nuoto



Il benessere viene anche dall'acqua. Il nuoto è considerato lo sport giusto a qualsiasi età. Imparare a nuotare, infatti, rappresenta un prezioso investimento per la salute ed è raccomandato dagli operatori del settore e dai medici: sia ai bambini, per favorire uno sviluppo psicofisico adeguato ed armonico, sia agli adulti per tenersi in forma e per ridurre l'incidenza di malattie cardiovascolari. Presso il Centro Sportivo **Balnaea**, dove quotidianamente si effettuano i corsi di Scuola Nuoto ed il Nuoto Libero, tutto ciò è possibile. L'organizzazione dei corsi per l'apprendimento delle tecniche natatorie in presenza di uno staff tecnico con competenze specifiche prevede la partecipazione alle lezioni con la frequenza di due volte a settimana. In questo ambito ci troviamo in presenza di vari settori di lavoro, più o meno omogenei, nei quali gli allievi apprendono le nozioni fondamentali partendo dal livello raggiunto in precedenza, dando ampio spazio e garanzie di ottimi risultati soprattutto ai principianti. Massima attenzione viene prestata anche ad altri aspetti fondamentali legati alla vita di relazione, con l'organizzazione periodica di eventi ed attività sociali aperte ai vari Soci che frequentano il Centro Sportivo. Ottimo è il rapporto umano tra le varie componenti staff e soci, tanto per i bambini quanto per gli adulti. Si inserisce in questo contesto il fitto calendario delle varie attività sociali e federali che si svolgono durante l'anno per cercare di coinvolgere il maggior numero di iscritti. Nel

corso degli anni la **Polisportiva Balnaea**, società affiliata alla Fin, la Federazione Italiana Nuoto, dal 2004 ha organizzato eventi anche a carattere nazionale e conseguito risultati in ambito agonistico di rilievo e soddisfacenti per l'intero movimento natatorio salernitano. Sono innumerevoli le iniziative della **Balnaea**, che anche quest'anno punterà sul coinvolgimento di un numero sempre più elevato di partecipanti con il chiaro intento di creare un'alternativa ed uno svago per i clienti, oltre ad ottenere riconoscimenti e gratificazioni in ambito agonistico.

Kettlebell: la marcia in più!



Negli ultimi anni, nel mondo delle palestre, sta spopolando l'utilizzo di un attrezzo chiamato **Kettlebell**. Questo strumento ha il vantaggio di occupare pochissimo spazio e di avere una versatilità incredibile nell'utilizzo. Il **Kettlebell Training** riesce a coniugare in un'unica attività l'allenamento con i pesi, l'attività cardiovascolare, la coordinazione e lo sviluppo motorio. Gli esercizi con i kettlebell possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con i pesi e i bilancieri. Questo strumento garantisce movimenti che si adattano meglio alle linee del corpo e alla conformazione fisica di ognuno. Una vera e propria palestra portatile: ci si può allenare all'aria aperta, in palestra o a casa. Con il kettlebell è possibile migliorare **forza, resistenza e qualità di vita,**

rendendo il proprio corpo una macchina brucia calorie. Presso la **Polisportiva Balnaea** il corso di **Kettlebell Training**, tenuto dal Master Trainer **Giuseppe Rizzo**, ha riscosso rapidamente, grande entusiasmo da parte dei soci, che partecipano all'attività sempre più numerosi.

BALNÆA
sport & wellness

Battipaglia, Via Plava 80
Tel. 0828 302111
info@balnaea.it

f @balnaeabattipaglia

www.balnaea.it

Polisportiva Balnaea: presente!



Ancora un record per la **Polisportiva Balnaea** che sarà presente per il nono anno consecutivo ai **Campionati Italiani di Nuoto**.

Sono già due gli atleti qualificati per i Criteri Nazionali giovanili che si svol-

geranno a Riccione dal 23 al 28 marzo 2018. **Michele Salerno** (50 e 200 dorso) e **Maria Rosaria Ferrara** (100 e 200 farfalla) saranno i sicuri protagonisti della manifestazione nazionale che chiude il ciclo invernale di preparazione. In attesa della fase estiva, che avrà il suo epilogo nel mese di agosto con i Campionati Italiani Giovanili di Roma, le speranze degli atleti della **Balnaea**, impegnati ancora nelle delicate fasi di qualificazione, sono quelle di incrementare il numero di gare da presentare a Riccione. Gli allenatori del settore agonistico, **Gabriele Notabella** e **Mario Silla**, attendono con fiducia le prossime gare per la conquista del pass per la rassegna



tricolore degli altri atleti vicini ai tempi-limite di qualificazione. Nel frattempo, si intensificano gli allenamenti quotidiani anche presso gli impianti di Vallo della Lucania e Casal Velino, in vista dei prossimi appuntamenti agonistici



🌊
👤
🏋️

pool - beauty&spa - fitness center

Obiettivo 2018

Wellness!



Battipaglia, via Plava 80 - tel. 0828 312111


