

In arrivo le novità della Saronno Servizi SSD per la stagione invernale

Pubblicato: Martedì 3 Settembre 2019



Saronno Servizi è pronta con un programma che comprende un'ampia offerta di attività mirate al benessere per chi ama lo sport, per tutte le fasce d'età, presso le strutture di Saronno Servizi in città.

Oltre ai consueti corsi di nuoto per adulti di differenti livello, la novità assoluta dell'inverno 2019 è il lancio del "PACCHETTO BENESSERE", un programma che abbina cinque sedute tra nuoto, fitness e la consulenza di un nutrizionista, un percorso studiato ad hoc per tutti coloro che intendono recuperare la forma fisica con una consulenza personalizzata.

Tra le novità dell'Acquafitness 2019 ci sono i corsi "ACQUAPOLE" e "ACQUAPOLE BOXING", quest'ultimo tenuto da un istruttore qualificato di kick boxing. Un nuovissimo attrezzo che permette con i suoi oltre 150 esercizi di scolpire l'addome-spalle e i fianchi, l'Acquapole non è un semplice "palo in acqua" ma uno strumento che permette lezioni versatili adatte a uomini e donne, oversize e magri, non più giovani e teenager!

Per gli adulti over 60 anni partirà il corso "SENIOR GYM", ginnastica dolce in acqua, per migliorare le articolazioni e il tono muscolare senza sforzo. Si terrà ogni mercoledì dalle ore 8.15 alle ore 9.00, con tariffa speciale agevolata per gli over 60 anni. Molte le novità importanti anche per il nuoto. Per i ragazzi tra i 13 e i 18 anni che vogliono sperimentare tutti gli sport acquatici, al martedì e al giovedì dalle ore 15.30 alle ore 16.15 si terrà il "TOTAL WATER TEEN", un corso che offre diverse attività sportive legate all'acqua, con prove di pallanuoto, salvamento, apnea, nuoto pinnato e sub e comprende

un allenamento di nuoto con monitoraggio e differenti volumi di lavoro.

Per gli adulti si terrà lo “SWIM EVOLUTION”, un corso Prè Master FIN per nuotatori esperti finalizzato a superare i propri limiti e a raggiungere nuovi obiettivi con il supporto di un allenatore della FIN (Federazione Italiana Nuoto). Fa parte delle novità a programma anche il potenziamento del settore IDROKINESI – “RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA”, che ha lo scopo di aiutare il recupero post traumatico o post intervento. Le sedute sono seguite da trainer qualificati presso la Piscina di Via Miola e presso la Piscina di Solbiate Olona. Presto verrà presentata un’area interamente dedicata a questa attività.

Al PALAEXBO di via Piave si terranno invece i nuovi corsi di “MILITARY TRAINING E DIFESA PERSONALE” e dal 23 al 28 settembre inizierà la settimana di prove gratuite aperta a tutti. Continueranno anche quest’anno i corsi di fitness a terra pensati per tutte le età: ginnastica dolce, zumba, pattinaggio, kick boxing, hip-hop e mini calcio. Corsi svolti da personale qualificato adatti a tutta la famiglia.

«I recenti interventi di qualificazione e miglioramento dei nostri impianti sportivi comunali ci hanno permesso di arricchire l’offerta dei corsi con nuove formule pensate anche per i più giovani, per gli anziani o per chi ha problematiche di salute – ha dichiarato Katia Mantovani, amministratore unico Saronno Servizi SSD -. Lo sport per noi vuol dire salute, per questo abbiamo accostato ai corsi tradizionali dei veri e propri percorsi per la salute dei cittadini con programmi accessibili e tariffe agevolate».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it