

SAFA2000

www.safa2000.it

PISCINA

www.safa2000.it

SCUOLA NUOTO BAMBINI (5 – 12 anni) corsi in vaschetta e vasca grande				
lunedì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30 SOLO VASCHETTA
martedì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50 SOLO VASCA GRANDE	17:50 - 18:40 SOLO VASCA GRANDE	18:40 - 19:30 SOLO VASCHETTA
mercoledì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50 SOLO VASCHETTA	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30 SOLO VASCHETTA
giovedì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30 SOLO VASCHETTA
venerdì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50 SOLO VASCA GRANDE	17:50 - 18:40 SOLO VASCA GRANDE	18:40 - 19:30 SOLO VASCHETTA
sabato	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40 SOLO VASCA GRANDE	10:40 - 11:30 SOLO VASCA GRANDE	11:30 - 12:20
È consentito, in spogliatoio, un accompagnatore per bambino/a fino all'età di 7 anni. Le lezioni sono da intendersi consecutive a partire dalla data di inizio abbonamento.				



Il nostro impianto permette di integrare livelli diversi all'interno del piano vasca.

La Scuola Nuoto Bambini è rivolta ai bambini a partire dai 5 anni e si svolge in vaschetta per i più piccoli e per coloro che hanno necessità di sentirsi sicuri con il proprio ambientamento acquatico, in vasca grande per coloro che hanno capacità di eseguire in autonomia le nuotate e di perfezionare la tecnica.

L'unico approccio per i bambini è quello di far vivere loro l'acqua come una parentesi divertente e continuativa nel tempo; solo così avranno benefici completi e duraturi!

SCUOLA NUOTO BAMBINI

dai 5 ai 12 anni
corsi in vaschetta e vasca grande



La Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.) è sostenitrice del progetto della “Cultura dell’Acqua” che SAFA 2000, come società affiliata, si impegna a sostenere e sviluppare.

Il progetto della “Cultura dell’Acqua” prevede che gli istruttori siano dei veri e propri “educatori acquatici” che offrono un percorso di attività ed esperienze in acqua a partire dai primi mesi di vita. Rientra in questo progetto l’organizzazione stessa dell’impianto, con il coordinamento del piano vasca, la formazione e l’aggiornamento degli istruttori e la struttura didattica, con progressioni di insegnamento, passaggi di corsia, obiettivi da raggiungere.

TEENAGER - SCUOLA PERFEZIONAMENTO E NUOTO PER SALVAMENTO		
lunedì		18:40 - 19:30
martedì	15:30 - 16:20	18:40 - 19:30
mercoledì		18:40 - 19:30
giovedì		18:40 - 19:30
venerdì	15:30 - 16:20	18:40 - 19:30
sabato	10:40 - 11:30	
Attività stagionale, partecipazione a eventi e gare, divisa della squadra inclusa.		



Benvenuti nell'emozionante mondo del Nuoto per Salvamento in Piscina! Questa attività coinvolgente e stimolante offre una combinazione unica di nuoto, salvataggio e sicurezza, il tutto svolto in un ambiente rilassante e divertente come la piscina; è un programma dedicato a tutti coloro che amano l'acqua e vogliono imparare importanti abilità di salvataggio. Durante queste sessioni settimanali, gli istruttori altamente qualificati guideranno i ragazzi attraverso una serie di esercizi e simulazioni di situazioni di emergenza, sia individualmente che in squadra, fino alle attività agonistiche.

TEENAGER SCUOLA PERFEZIONAMENTO E NUOTO PER SALVAMENTO

dai 12 anni

**attività stagionale con partecipazione a
eventi e gare, divisa della squadra inclusa**



Unisciti a noi per scoprire quanto sia gratificante imparare a nuotare in modo sicuro e acquisire le competenze per essere un salvatore in piscina. Le lezioni settimanali ti permetteranno di sviluppare abilità utili per tutta la vita, e nel contempo, fare nuove amicizie e divertirti in un ambiente accogliente e inclusivo. Non vediamo l'ora di darti il benvenuto e guidarti in questa affascinante avventura nell'acqua!

www.safa2000.it/piscina/

SCUOLA NUOTO ADULTI (dai 16 anni)		
lunedì	13:00 - 13:50	19:30 - 20:20
giovedì	13:00 - 13:50	19:30 - 20:20
sabato	12:20 - 13:10	
Le lezioni sono da intendersi consecutive a partire dalla data di inizio abbonamento.		



Il corso nuoto adulti è rivolto a tutti coloro che vogliano avvicinarsi per la prima volta al mondo dell'acqua in età adulta, o che abbiano intenzione di perfezionare la propria tecnica. L'attività è pensata per essere organizzata in livelli differenziati, ciascuno seguito da un istruttore dedicato, così da andare incontro alle esigenze di ognuno. Il corso è aperto a tutti a partire dai 16 anni senza limite di età. Il corso si svolge nella vasca grande e in casi di necessità didattiche, per i livelli principianti, l'istruttore potrà entrare in acqua al fine di gestire al meglio la lezione e rendere più consapevoli i movimenti nell'acqua. Non è mai troppo tardi per imparare: spesso la maggiore difficoltà è proprio solo il primo passo!

SCUOLA NUOTO ADULTI

dai 16 anni



Per i principianti l'istruttore è un vero e proprio "educatore acquatico", che attraverso una serie di attività ed esperienze aiuta i propri allievi a superare la paura ed a creare la confidenza con l'acqua. L'istruttore è una figura di riferimento non solo per i principianti ma anche per i più esperti. Nel nuoto, più che in altre discipline terrestri, l'autocorrezione risulta molto difficile, in quanto la vista è un senso secondario nell'attività acquatica e non si ha la possibilità di verificare facilmente l'efficacia dei propri gesti. L'istruttore è in grado di fornire indicazioni al fine di migliorare la propria tecnica, l'efficienza del movimento e di sviluppare la sensibilità ed il senso cinestesico, fondamentali per il progresso e l'autocorrezione acquatica.

NUOTO MASTER

lunedì 20:30 – 21:30

martedì 13:00 - 14:00

mercoledì 13:00 - 14:00 20:30 – 21:30

giovedì 20:30 – 21:30

venerdì 13:00 - 14:00

È obbligatorio il tesseramento federale e il certificato medico di idoneità agonistica.



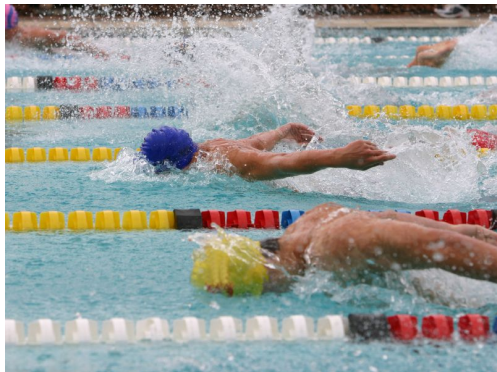
La squadra Master di SAFA 2000 raccoglie tanti aspetti del nuoto agonistico: si fa parte di una squadra, ci sono allenatori preparati che seguono il gruppo e la struttura della nostra società che organizza gli allenamenti finalizzati alla stagione di gare a livello nazionale, campionati regionali. Per partecipare è richiesta l'affiliazione alla FIN (Federazione Italiana Nuoto) ed è necessario avere anche un certificato medico attestante l'idoneità agonistica.

MASTER



La squadra master di SAFA 2000 accoglie ex-atleti che hanno il piacere di tornare ad allenarsi o amatori che hanno deciso di avvicinarsi al nuoto ed alla sua pratica agonistica in età adulta. Per ricordarci che non c'è un limite di tempo per appassionarsi allo sport, la nostra squadra è composta da circa 50 atleti di ogni età e categoria, dai 20 agli 88 anni. SAFA 2000 partecipa alle Manifestazioni Master, Regionali e Nazionali, in programma nel calendario U.I.S.P. e F.I.N. con i tecnici di squadra che accompagnano gli allenamenti.

NUOTO LIBERO – prenotazione solo tramite forfit App		
lunedì	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00
martedì		13:00 - 14:00
mercoledì		19:30 – 20:30
giovedì	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00
venerdì		13:00 - 14:00
sabato	09:50 - 10:50	12:20 - 13:20



Presso la nostra struttura offriamo la possibilità di nuotare in autonomia scegliendo gli abbonamenti di nuoto libero con assistenza continua di uno staff tecnico qualificato, professionale e con esperienza pluriennale e anche la possibilità di avere un programma di allenamento personalizzato per ogni esigenza.

NUOTO LIBERO



Il nuoto è una delle attività sportive più complete. Infatti, con un allenamento costante si riesce a raggiungere un migliore benessere psico-fisico, ad aumentare la massa magra e ridurre quella grassa, scolpendo e tonificando l'intera muscolatura, non si sovraccaricano le articolazioni e si migliorano le capacità cardiocircolatorie e polmonari.

ACQUATICITÀ (3 – 4 anni) corsi in vaschetta

martedì	17:10 – 17:50	17:50 – 18:30
venerdì	17:10 – 17:50	17:50 – 18:30
sabato	9:50 - 10:30	10:30 – 11:10

È consentito, in spogliatoio, un accompagnatore per bambino/a. Le lezioni sono da intendersi consecutive a partire dalla data di inizio abbonamento.



I corsi di acquaticità sono riservati a bambini di 3-4 anni di età e si svolgono nella nostra vasca di confidenza di 12 x 4 m, profonda 60 cm e con una temperatura di 32°, per facilitare i più piccoli nelle attività; l'acqua è trattata con prodotti che assicurano la massima igiene e sicurezza. Il bambino attraverso il gioco scopre l'ambiente acquatico con l'istruttore, mentre il genitore rimane un punto di riferimento per il bambino e lo segue da vicino.

ACQUATICITÀ

**3-4 anni
corsi in vaschetta**



Il primo passo nel mondo nell'acqua. L'acquaticità costituisce il processo di confidenza necessario per l'ambientamento in acqua. Per SAFA 2000 l'acquaticità rappresenta l'“alfa” del nuoto, il primo passo verso la successione didattica che nel corso dello sviluppo psico-motorio del bambino lo porterà a saper nuotare. Rappresenta il primo approccio alla confidenza con l'acqua.

GESTANTI

mercoledì	19:30 – 20:15	sabato	11:30 – 12:15
-----------	---------------	--------	---------------

È obbligatorio il certificato medico rilasciato dal ginecologo.



Il corso Gestanti prevede lezioni dedicate al raggiungimento e al mantenimento del benessere psicofisico della donna in gravidanza sfruttando i benefici dell'acqua. L'acqua consente di ridurre l'effetto della gravità, vantaggio particolarmente apprezzato dalla gestante, e soprattutto offre anche una maggiore resistenza e libertà di movimento. Forte di questi benefici, il corso si propone i seguenti obiettivi: Tonificazione muscolare; Acquisizione della consapevolezza della posizione del proprio corpo e della respirazione in acqua; Rilassamento.

GESTANTI



Durante la prima parte della lezione alle partecipanti viene richiesto di nuotare a corpo libero oppure con l'ausilio di alcuni strumenti come tubi, tavolette o pinne, escludendo l'impegno attivo dei muscoli addominali. Possono inoltre essere proposti esercizi isometrici di rinforzo della muscolatura di arti superiori, inferiori e della pelvi, a discrezione dell'istruttore. Si aggiungono esercizi di allungamento in acqua con spinta dal bordo da sole o in coppia, associando la corretta sequenza respiratoria, e l'immersione con la volontà della gestante. Gli ultimi minuti di lezione si svolgono in vasca piccola dove la temperatura più alta e la profondità minore agevolano il rilassamento dopo l'attività di vasca grande; si svolgono esercizi di stretching e rilassamento muscolare, mediante galleggiamento a corpo libero o con tubi, per completare la distensione muscolare.



Il centro sportivo SAFA 2000 è un vero e proprio tempio dello sport e del benessere dove gli allievi possono scegliere di seguire i loro corsi preferiti, perfezionare la propria passione per le diverse discipline sportive grazie a uno staff di istruttori di altissimo livello e a una struttura dotata di attrezzature all'avanguardia. Da anni SAFA 2000 è un punto di riferimento per i corsi di nuoto a Torino. I partecipanti ai nostri corsi possono apprendere anche le tecniche di Nuoto per Salvamento, e dopo aver conseguito l'attestato di abilità, proseguire fino ad acquisire il brevetto per assistente bagnanti ([Settore Istruzione Tecnica della Federazione Italiana Nuoto](http://www.safa2000.it/piscina/)).

SALVAMENTO DIDATTICO



La professione del bagnino richiede una particolare formazione ed una completa preparazione tecnica, oltre ovviamente a delle ottime capacità natatorie ed un fisico allenato. Tra i requisiti per diventare bagnino troviamo la necessità di seguire dei corsi di formazione, avere un'età minima di 16 anni, ed essere in possesso di idonee condizioni psicofisiche certificate da un medico.

I corsi per bagnini includono nozioni quali primo soccorso, anatomia, meteorologia, trattamento delle acque di piscina, lezioni in materia di sicurezza e tutela ambientale e sanitaria. I corsi includono anche lezioni dedicate alla somministrazione dell'ossigeno e all'uso del defibrillatore, tecniche di recupero di un soggetto in stato di pericolo in acqua e le tecniche specifiche di nuoto per finalità di salvamento.

Con i corsi realizzati da SAFA 2000 secondo la nuova normativa si ottiene la tripla certificazione: Brevetto Assistente Bagnanti, attestato all'utilizzo del DAE, Attestato come addetto al primo soccorso aziendale.

www.safa2000.it/piscina/

FITNESS

www.safa2000.it

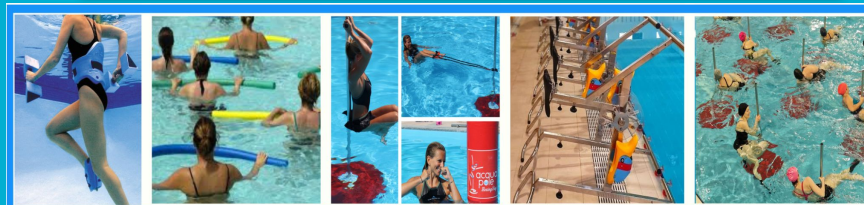
ATTIVITÀ FITNESS ACQUATICHE (H2OGYM – HYDROBIKE – ACQUAPOLE – BOXING BAG)			
prenotazione solo tramite forfit App			
lunedì		13:00 - 13:40 HYDROBIKE	19:30 - 20:10 H2OGYM
martedì		13:00 - 13:40 ACQUAPOLE	19:40 - 20:20 HYDROBIKE - ACQUAPOLE
mercoledì		13:00 - 13:40 H2OGYM	19:40 - 20:20 BOXING BAG
giovedì	12:20 - 13:00 HYDROBIKE	13:00 - 13:40 HYDROBIKE	19:40 - 20:20 HYDROBIKE
venerdì	12:20 - 13:00 HYDROBIKE	13:15 - 13:55 ACQUAPOLE	19:40 - 20:20 HYDROBIKE - ACQUAPOLE
sabato	12:30 - 13:10 HYDROBIKE - BOXING BAG		



Dalle attività coreografiche e musicali a quelle tonificanti, l'attività fisica in acqua libera le energie, scarica lo stress, rimette il buonumore. HydroBike, Circuit Training e le novità dell'Acquapole e dell'Acquaboxing sono il programma di fitness acquatico di SAFA 2000 che offre molti benefici, sfruttando la resistenza dell'acqua, con esercizi più tonificanti e meno traumatici per le articolazioni ed i muscoli, perché ci si allena in scarico.

Gli attrezzi utilizzati sono di aziende leader sul mercato e in SAFA 2000 utilizziamo il palo acquatico Acquapole® e il sacco da boxe con il suo rivoluzionario metodo di allenamento.

ATTIVITÀ FITNESS ACQUATICHE



HydroBike unisce il fitness in acqua all'utilizzo di un grande attrezzo, come la bike di AcquaPole, azienda leader nel settore degli attrezzi del fitness acquatico. Si tratta di un'attività dinamica, intensa e divertente, adatta per queste ragioni sia ad un'utenza femminile che ad un'utenza maschile. La tonificazione muscolare e l'allenamento del sistema cardiocircolatorio, sono solo alcuni dei benefici principali dell'Hydrobike. La lezione permette di allenare non solo gli arti inferiori (gambe e glutei) ed il core (l'addome) ma anche gli arti superiori (braccia, spalle, pettorali), grazie all'ausilio di attrezzi come manubri, smile e palette.

Acqua Gym è un'attività di ginnastica in acqua ad intensità media di stimolazione e sviluppo della tonificazione e della flessibilità muscolare. Sviluppa e tonifica la muscolatura allenando la muscolatura degli arti inferiori e gli addominali. Adatto a persone con un buon livello di capacità acquatiche.

Novità Acquapole e Boxing Bag

Nelle lezioni di Acquapole diversi pali di altezza variabile, leggeri e facili da assemblare, creano stazioni di lavoro multifunzioni che consentono di tonificare e rafforzare i muscoli addominali, le spalle e i fianchi e di migliorare le funzioni del sistema cardio circolatorio. Nelle lezioni di Boxing Bag ci si ritrova immersi nell'acqua con un mix di musica, kick boxing per bruciare calorie, svolgendo un lavoro dinamico ed efficace.

www.safa2000.it/fitness/

ATTIVITÀ FITNESS IN PALESTRINA SU PIANO VASCA – prenotazione solo tramite forfit App			
lunedì	18:15 - 19:00 PILATES	19:00 - 19:45 TONE UP	20:00 – 20:45 PILATES
martedì	18:30 - 19:15 COREO FIT	19:20 - 20:05 TABATA	
giovedì	18:30 - 19:15 COREO FIT	19:20 - 20:05 TRX	



Nella nostra palestra posta sul piano vasca, attraverso le nostre lezioni di Tabata, Trx, Tone up, Pilates e Coreo Fit si raggiungono benefici posturali, di benessere fisico ed equilibrio mentale.

ATTIVITÀ FITNESS PALESTRINA



PILATES è un metodo di allenamento e potenziamento muscolare allineato con la respirazione che tonifica il corpo migliorando la postura.

COREOFIT Sistema per allenare tutto il corpo in maniera semplice e divertente, accompagnati dai ritmi musicali latini. Durante la lezione si alternano sessioni a ritmi lenti con sessioni a ritmi veloci, combinati insieme ad esercizi di resistenza, ottimi per tonificare e rinforzare tutta la muscolatura del corpo.

TRX Trx suspension training fa parte di una nuova ed innovativa categoria di attrezzi adatti al fitness, al miglioramento della performance ed alla preparazione fisica e motoria di tutte le discipline sportive. Attività ad intensità modulabili in modo funzionale, adattandosi a qualsiasi livello, età e/o obiettivo.

TONEUP Un programma di esercizi finalizzato alla tonificazione dei principali gruppi muscolari e al miglioramento di resistenza e coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare, a ritmo di musica. L'uso di strumenti, quali elastici, step, palloni, e di piccoli carichi, come pesetti, cavigliere e bilancieri, potenzia l'azione di condizionamento muscolare del corpo, modellandone la forma e rafforzandone la struttura, elasticità e capacità motoria.

TABATA è un allenamento molto intenso che unisce l'attività aerobica a quella anaerobica, che prevede esercizi a corpo libero oppure con l'ausilio di pesi.

www.safa2000.it/fitness/

PALESTRA

www.safa2000.it

ATTIVITÀ PALESTRA GRANDE con stagionale scolastico

BASKET (6 - 10 anni): 6/7 anni EASY – 8/10 anni MINI

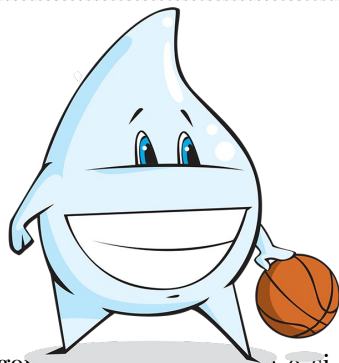
MINIVOLLEY (8 - 11 anni)

lunedì 17:00 - 18:15 MINIBASKET

martedì 16:15 – 17:15 MINIVOLLEY

giovedì 16:15 – 17:15 EASYBASKET 17:00 - 18:15 MINIBASKET

venerdì 16:15 – 17:15 MINIVOLLEY



I corsi di Mini Basket SAFA 2000 si svolgono in palestra grande e si dividono in due gruppi:

- bambini di fascia di età 6/7 anni EASY, dove ha una forte valenza l'aspetto ludico-motorio
- bambini di età compresa tra gli 8 e i 10 anni MINI, in cui vengono svolti esercizi tecnici quali i fondamentali con la palla, la tattica di squadra e il gioco vero e proprio.

Nei corsi MINIBASKET i ragazzi partecipano ad alcuni incontri amichevoli con altri compagni e a tutti viene insegnato che l'agonismo non è la vittoria sull'altro, ma la bellezza di giocare insieme in una competizione serena e leale!

I nostri corsi sono stagionali scolastici e possono essere associati alle attività di nuoto, attraverso pacchetti combinati con lezioni settimanali.

BASKET da 6 a 10 anni in palestra grande



L'obiettivo del nostro progetto è quello di insegnare e divertirsi imparando contestualmente il rispetto per gli avversari e i principi base dello sport, del vivere insieme, della condivisione in un ambiente sano con la passione per lo sport.

Easybasket è il primo approccio al gioco del basket rivolto a bambini di 6/7 anni, serve a sostenere e rinforzare la valenza educativa del gamesport Minibasket; riconosciuto dalla FIP ha l'intento di offrire esperienze che stimolino le emozioni dei bambini in gruppo e all'interno di uno spazio gioco come la palestra.

Minibasket è rivolto alla fascia 8/10 anni, riconosciuto dalla FIP conduce progressivamente i bambini a sviluppare, nel gioco, la consapevolezza e la condivisione del gruppo, attraverso lo sviluppo della creatività e della socializzazione.

ATTIVITÀ PALESTRA GRANDE con stagionale scolastico**BASKET (6 - 10 anni): 6/7 anni EASY – 8/10 anni MINI****MINIVOLLEY (8 - 11 anni)**

lunedì 17:00 - 18:15 MINIBASKET

martedì 16:15 – 17:15 MINIVOLLEY

giovedì 16:15 – 17:15 EASYBASKET 17:00 - 18:15 MINIBASKET

venerdì 16:15 – 17:15 MINIVOLLEY



MiniVolley, un percorso formativo che integra e stimola il tradizionale percorso didattico: partire dal gioco per divertirsi e appassionarsi al mondo della pallavolo.

I nostri corsi sono stagionali scolastici e possono essere associati alle attività di nuoto, attraverso pacchetti combinati con lezioni settimanali.

MINIVOLLEY

**da 8 a 11 anni
in palestra grande**



SAFA 2000 non è solo nuoto, ma vanta una lunga tradizione nel volley sia sul piano dell'insegnamento che a livello agonistico.

Il mini-volley si svolge in palestra grande è l'inizio del percorso sportivo ed è suddiviso per fasce di età, da 8 a 11 anni, con l'obiettivo di imparare i fondamentali della tecnica.

A partire dagli 11 anni si prosegue con il volley agonistico federale e SAFA 2000 ha 7 squadre di volley giovanili: u12 -14 - 16 - 18, squadre di serie D e di eccellenza UISP. Tutte le squadre partecipano ai campionati della FIPAV con grande entusiasmo, voglia di fare squadra e con risultati degni di merito.

AGONISMO

www.safa2000.it

SAFA 2000 è leader nel LifeSaving, a livello agonistico e un insieme di squadre agonistiche di nuoto con gruppi di Esordienti C, B e A, Ragazzi, Juniores e Cadetti.



AGONISMO NUOTO

AGONISMO VOLLEY

L'attività agonistica federale di pallavolo segue 7 squadre volley giovanili u12-14-16-18 e le squadre di Serie D e di eccellenza UISP.



ESTATE RAGAZZI E DIVERTIMENTO

www.safa2000.it

SAFA 2000 è sempre voglia di condividere attraverso lo sport, quindi nel corso della stagione vengono organizzati eventi, masterclass, gare, feste legando le diverse discipline e attività...



MASTERCLASS - EVENTI - GARE

ESTATE RAGAZZI

L'estate ragazzi targata SAFA 2000 è sinonimo di divertimento, allegria, sorrisi e spirito di avventura! Squadre, gruppi di ragazzi e ragazze, animatori e coordinatori, tutti accomunati dal grande desiderio di condividere le giornate insieme!

PROGRAMMI ANNUALI SEMPRE DIVERSI,
AGGIORNATI A PARTIRE DA MAGGIO SUL
SITO!

