Il Campus “NUOTAESTATE” parte dal 12 giugno – Campo Estivo

Il Campus “NUOTAESTATE” parte dal 12 giugno – Campo Estivo

Dal mese di GIUGNO alla Payton scatta il CAMPUS ESTIVO!

Tra il giardino e la nostra piscina prende il via il 12 giugno la lunga estate dedicata ai bambini e ai ragazzi a partire dai 6 anni!

Sono aperte le iscrizioni per le attività estive per i vostri bambini!

Queste alcune delle attività in programma:

- Nuoto
- Giochi in Acqua
- Laboratori Creativi
- Ping Pong

E non mancheranno mai risate, sorrisi e tanto divertimento!!!

Le attività sono a cura dello staff Payton, composto da istruttori federali certificati dalla FIN, Federazione italiana nuoto.

Una esplosione di colori e di gioia al corso di Pittura del nostro Campus #NUOTAESTATE che scatta alla #Payton dal 12 giugno e si svolge dal **lunedì al venerdì dalle 08.00 alle 14.00 al costo di 50 € a settimana**, 40€ per il secondo figlio.

Orari indicativi:
ore **08.00/ 09.15** accoglienza dei partecipanti e risveglio muscolare
ore **09.15 / 10.15** CORSO DI NUOTO
ore **10.15 / 11.30** pausa merenda e attività sportive e ricreative: scacchi,
dama, biliardino, ping-pong, disegno, pallavolo e calcio.
ore **11.30 / 12.30** giochi in acqua, canoa polo, pallanuoto
ore **12.45 / 13.00** doccia e vestizione
ore **13.00 / 14.00** attesa dei genitori con assistenza

Info e prenotazioni 080 502 22 20!

Per informazioni e corsi contattaci

2^ Trofeo Payton, 26 e 27 giugno 2017. Piscina Comunale di Bari

La Payton Bari è lieta di comunicare che il 26 e 27 giugno 2017, nella Piscina Comunale di Bari si terrà la seconda edizione del Trofeo Payton. Dopo il primo Trofeo del 2016, organizzato in occasione del quarantennale della Payton, anche

per il 2017 ripeteremo la bella esperienza dell’anno passato.

I nuovissimi blocchi con la partenza START TRACK e la doppia piastra di cronometraggio daranno agli atleti la possibilità di provare per la prima volta in Puglia le stesse condizioni delle gare di alto livello. Certi che anche quest’anno sarà una festa per il Nuoto vi aspettiamo! Le iscrizioni sono già aperte sul portale della FIN.

Regolamento 2° Trofeo Payton

Per informazioni e corsi contattaci

NUOTO: 10 MOTIVI PER PRATICARLO

NUOTO: 10 MOTIVI PER PRATICARLO

Primo motivo: **ALLENAMENTO**

Il nuoto permette al nostro corpo di mantenersi in allenamento costante senza un impatto eccessivo sull'apparato scheletrico. Infatti, quando ci troviamo immersi in acqua, il nostro corpo appare molto più leggero e i movimenti sono più semplici. Il nuoto può essere utile per chi ha problemi ai muscoli o alle articolazioni.

Secondo motivo: **FORZA E TONO MUSCOLARE**

Nuotare aiuta ad accrescere la forza e il tono muscolare.
Il nuoto ci offre la possibilità di effettuare degli esercizi di resistenza che permettono di mantenere il benessere dei muscoli.
Inoltre, il nuoto aiuterebbe a rafforzare le ossa e l'apparato scheletrico, soprattutto dopo la menopausa.

Terzo motivo: **FLESSIBILITÀ**

I movimenti del nuoto permettono alle articolazioni e ai legamenti di mantenersi flessibili. Ogni bracciata favorisce l'allungamento dei muscoli. Dopo una nuotata, potrete inoltre dedicarvi ad alcuni esercizi di stretching dolce. L'esercizio svolto in acqua dovrebbe aiutarvi a mantenere più a lungo le posizioni che richiedono equilibrio

Quarto motivo: **CUORE**

Il nuoto si rivela utile anche per supportare la salute del cuore. Oltre a rafforzare i muscoli pettorali, delle spalle e degli arti, il nuoto dona energia proprio al cuore, il muscolo

più importante del nostro corpo. Secondo l'American Heart Association, 30 minuti di attività fisica al giorno, compreso il nuoto, possono aiutare a ridurre il rischio di patologie cardiache.

Quinto motivo: CONTROLLO DEL PESO

Il nuoto è uno degli sport che permette di bruciare il maggior numero di calorie. Il quantitativo esatto dipende dalla fisiologia di ciascuno e dall'intensità degli allenamenti, ma in generale in 10 minuti di nuoto si bruciano circa 60 calorie. E nuotando a farfalla si arriverebbe addirittura a 150 calorie.

Sesto motivo: ASMA

L'esercizio in piscina potrebbe aiutare ad evitare gli attacchi d'asma durante l'attività fisica in coloro che ne sono soggetti. Secondo alcuni studi, inoltre, in caso di asma il nuoto potrebbe rappresentare un toccasana per la salute. In particolare, uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Respirology ha evidenziato che il nuoto può risultare molto benefico per i bambini che soffrono d'asma.

Settimo motivo: COLESTEROLO

Grazie all'esercizio aerobico, il nuoto può essere d'aiuto per mantenere il colesterolo in equilibrio. Inoltre l'esercizio aerobico aiuterebbe a mantenere in salute l'endotelio delle arterie, che con l'avanzare dell'età tende a perdere flessibilità. Aiuta le arterie ad espandersi e contrarsi, mantenendole in salute.

Ottavo motivo: DIABETE

L’esercizio fisico costante, che può comprendere anche il nuoto, aiuta a ridurre il rischio di diabete di tipo 2 sia negli uomini che nelle donne. Ecco perché l’attività fisica viene spesso consigliata ai pazienti pre-diabetici, anche nella speranza di una perdita di peso e di regolare il colesterolo. Obesità e inattività sono infatti tra i fattori di rischio principali per il diabete di tipo 2.

Nono motivo: STRESS

Nuotare aiuta a ridurre lo stress, stimola le endorfine e può donare una sensazione di relax simile a quella garantita dallo yoga. Come sempre, lo sport lavora sia sul corpo che sulla mente e il nuoto può essere considerato come un vero e proprio esercizio di meditazione, guidato dal ritmo dei movimenti e dal rumore dell’acqua.

Decimo motivo: LONGEVITÀ

Il nuoto aiuta a ridurre il rischio di morte prematura. I ricercatori della South California University hanno condotto uno studio che dimostra che chi sceglie il nuoto ha un rischio di morte inferiore anche del 50% rispetto a coloro che scelgono la corsa e la camminata o a chi non pratica nessuno sport. Gli esperti ritengono che il nuoto, dal punto di vista della longevità, sia benefico sia per gli uomini che per le donne

Per informazioni e corsi contattaci

Nuoto – Stile Dorso

Nuoto – Stile Dorso

Il Dorso definito anche **Crawl** sul dorso, è l’unico stile che si nuota con la faccia non rivolta verso il fondo.

Contrariamente a quanto si può pensare, il dorso non è uno stile semplice da nuotare dato che, come per lo stile libero, presenta molti particolari che vengono spesso trascurati e che non permettono una corretta nuotata.

L’unica semplificazione rispetto agli altri stili è determinata dal fatto che la faccia del nuotatore è emersa, con grandi vantaggi per la respirazione.

Questa agevolazione fa si che spesso venga insegnato per primo.

Il suo affinamento è invece molto più complesso rispetto agli altri stili, in quanto il perfezionamento del gesto tecnico viene affidato esclusivamente alla sensibilità cinestesica mancando qualsiasi riferimento visivo

Per informazioni e corsi contattaci