

Nuove corsie, storie, esperienze: ecco dove andrà la Payton

Dal **30 agosto 2021** le attività di scuola nuoto e pallanuoto e dell'area fitness in acqua della Payton Bari si svolgeranno **allo Stadio del Nuoto di Bari**. Porteremo la nostra esperienza ultra quarantennale nell'impianto più grande e più importante non solo di Bari ma della Puglia intera, riconosciuto tra i più preziosi d'Italia.

Puntiamo a riformare un tandem di lavoro insieme alla Waterpolo Bari, società che la Payton Bari ha contribuito a far nascere e che gestisce lo [Stadio del Nuoto](#) dall'ottobre del 2012.

Questa scelta, di unire le forze in un periodo socio-economico molto complesso come quello che l'**emergenza Covid** ci costringe a vivere, comporterà **una serie di cambiamenti**, di innovazioni. E che vogliamo siano dei miglioramenti non solo sportivi. E che valgano per Tutti.

Inizieremo dando la possibilità di [recuperare le lezioni](#) non fruite a fine ottobre, novembre e dicembre 2020 a causa del secondo lockdown ai nostri iscritti, che potranno interfacciarsi per tutte le informazioni e la pianificazione del recupero direttamente **in segreteria allo Stadio del Nuoto in viale di Maratona 3 a Bari**, attiva dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 18.

Allo Stadio del Nuoto di Bari saranno anche **organizzati i nuovi corsi di nuoto, di pallanuoto e ci saranno tante novità sul fronte del fitness in acqua**.

Allo Stadio del Nuoto di Bari ci sarà Alfonso Rossi, il nostro presidente, in qualità di direttore sportivo, insieme agli

istruttori che ben conoscete sul piano vasca. E ne conoscerete di nuovi.

Troverete un'area parcheggio dedicata e nuovi spazi destinati alla socialità.

Sarà un'esperienza nuova, durante la quale abbiamo l'obiettivo di metterci tutto l'impegno e la passione nell'insegnamento delle discipline natatorie che è un marchio di fabbrica dal 1976, di generazione in generazione.

La Payton c'è. E ci sarà. Con Voi.

Bari Swimming Contest 2019: Le batterie e il timing gare

Pronti via, tutti in acqua domenica primo dicembre per la nuova edizione del **Bari Swimming Contest**. Arriveranno da ogni angolo d'Italia atleti e atlete con le loro famiglie e i loro tecnici. E ci sarà la meglio gioventù del nuoto pugliese, pronta a darsi battaglia in vista dei prossimi appuntamenti agonistici regionali, nazionali e internazionali. Allo **Stadio del Nuoto di Bari**, grazie alla collaborazione della Waterpolo Bari partner naturale della Payton Bari in questi anni di Bari Swimming Contest, ci saranno in gara Erika Gaetani, Elisa Mele, Davide De Paolis, Cristian Dentico, Alessandra Rucci, Isa Salvatore. E naturalmente ci saranno i beniamini di casa Payton, capitanati da Nicolò Capurso. Un'altra intensissima giornata di Sport per aprire il mese di dicembre 2019, naturalmente in biancoverde.

Start list Bari Swimming Contest 2019

A questi due link è consultabile e scaricabile la start list del Bari Swimming Contest

[GARE MATTINA](#)

[GARE POMERIGGIO](#)

Regolamento del Bari Swimming Contest

La Payton Bari, organizza il “BARI SWIMMING CONTEST 2019”, Meeting Nazionale di Nuoto. La manifestazione si svolgerà il 01 dicembre 2019 nella Piscina Comunale di Bari, Viale di Maratona 3 – 70123 Bari, base mt. 25 X 10 corsie coperta, attrezzata con BLOCCHI START TRACK e cronometraggio automatico a cura della FICR. Durante tutta la manifestazione è a disposizione degli atleti la vasca interna 25metri X 6 corsie per il riscaldamento. Potranno partecipare le società e rappresentative che presenteranno atleti/e regolarmente tesserati F.I.N. S.A 2019/2020. Le rappresentative sono fuori classifica di Società. Le gare sono riservate alle categorie Esordienti A, Ragazzi '06 maschi, Ragazzi, Juniores, Assoluti (in questa ultima categoria verranno raggruppati i Cadetti e i Seniores). Gli atleti gareggeranno in serie formate in base ai migliori tempi conseguiti nel 2019. Sarà valida una sola partenza.

Ogni atleta potrà partecipare ad un numero illimitato di gare. Agli esordienti A sono riservate solo le gare dei 100 metri, 200 sl e 200 misti, nelle distanze dei 200 sl e misti esordienti saranno ammessi i primi 20 tempi. Per la gara dei 400 stile libero verranno accettati i primi 20 tempi assoluti maschi e 20 tempi assoluti femmine.

Premiazioni

Gli atleti saranno premiati per Categoria a parte i ragazzi '06 che avranno una classifica a parte e i 400 sl che avrà una sola classifica Assoluti.

La classifica di società sarà redatta con il seguente punteggio: Ordine d'arrivo 1° 2° 3° 4° 5° 6° 7° 8° 9° 10°
Punteggio 11 9 8 7 6 5 4 3 2 1.

Le prima 5 società classificate saranno premiate con coppe e targhe. In caso di pari punteggio si terrà conto del numero dei Primi Classificati. I primi tre atleti Esordienti A, Ragazzi '06, Ragazzi, Juniores, e Assoluti (cadetti e seniores) verranno premiati con medaglie.

La società declina ogni responsabilità per danni a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione, ricordando che nella piscina deve essere rispettato il regolamento dell'impianto.

Programma gare domenica 01 dicembre 2019

Riscaldamento: ore 07.30 per le Società di Bari e Provincia, ore 07.55 Società provenienti fuori provincia di Bari.

Inizio gare: ore 08.30

200 SL F/M 08.30

100 DORSO F/M 09.42

100 RANA F/M 10.55

200 MISTI F/M 11.55

100 SL F/M 12.50

100 FARFALLA F/M 14.00

Ore 14.30 fine gare mattina

Pomeriggio:

Riscaldamento: ore 14.30, inizio gare: ore 15.00

400 STILE LIBERO F/M 15.00

200 FARFALLA F/M 15.30

50 RANA F/M 15.50

200 DORSO F/M 16.10

50 FARFALLA F/M 17.00

200 RANA F/M 17.20

50 DORSO F/M 17.55

50 SL F/M 18.15

Ore 19.00 fine gare

CORSO ASSISTENTE BAGNANTI

CORSO ASSISTENTE BAGNANTI

An orange lifebuoy with a matching strap is positioned at the top of the cover, partially overlapping the title text.

Corso fissistente Bagnanti



PAYTON

The logo for the Italian Swimming Federation (FIN), featuring the word "FIN" in a bold, blue, stylized font with a white wave-like underline.

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

La Payton asd organizza a Novembre il :

CORSO ASSISTENTE BAGNANTI

corso autorizzato dalla FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO valido per crediti scolastici.

Si possono iscrivere tutti dai 16 anni in su!

[Per info e iscrizioni](#) chiamateci allo **080/5022220**

o venite a trovarci presso la nostra sede in via Kennedy 34a – Bari

Trofeo Payton, ecco gli iscritti e le informazioni utili

Comunicazione ufficiale per tutti gli iscritti alla seconda edizione del [Trofeo Payton](#).

Considerata la previsione di durata della manifestazione sono state accettate tutte le iscrizioni inviate, ed è possibile consultare l'elenco definitivo qui degli atleti [iscritti 23.06](#)

A seguito di richieste pervenute da parte di alcune Società di poter effettuare i 1500 sl maschile e gli 800 sl femminili, si rende disponibile tale possibilità per una sola serie per gara.

I primi 8 tempi potranno partecipare in coda alle gare del mattino di martedì 27 giugno. Tali gare ufficiali sono però extra meeting e quindi non concorrono alla classifica di Società. Le iscrizioni devono pervenire via mail entro le 24

di giovedì 22 giugno 2017.

Ci sarà la possibilità di pranzare ad un prezzo agevolato
Pranzo presso il ristorante **Intraterre** all'interno della
Piscina Comunale di Bari:

Menù atleti € 10,00 a persona

- pasta al pomodoro
- petto di pollo con insalata
- trancio di crostata
- 1/2 lt acqua

Menù ospiti € 15,00 a persona

- 4 antipasti
- lasagna
- arrosto glassato con contorno
- di patate
- frutta di stagione
- 1 bevanda

Si prega di comunicare entro le ore 12 del 23 giugno
all'indirizzo mail trofeonuotopayton@gmail.com i pasti
prenotati, che saranno pagati direttamente al ristoratore.

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.



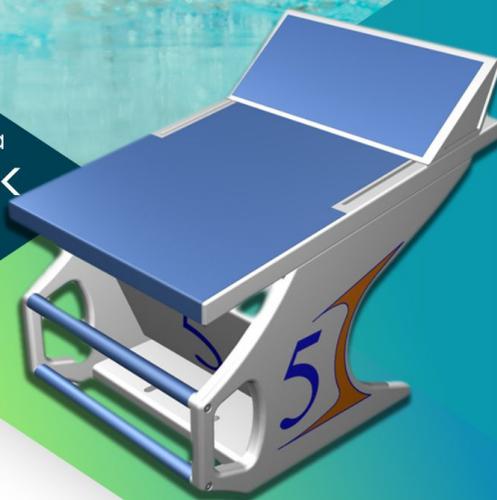
PAYTON



Ph. Fab Des

Meeting di Nuoto
**2° TROFEO
PAYTON**

blocchi di partenza
START TRACK
NOVITÀ ASSOLUTA
IN PUGLIA



26/27

GIUGNO 2017

Piscina Comunale di Bari "Angelo Albanese"

visualrends.it



NUOTO



PALLANUOTO



ACQUAFITNESS



PAYTON BARI - Viale Kennedy 34/a, Bari
Tel 080/5022220 - www.payton.it

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.

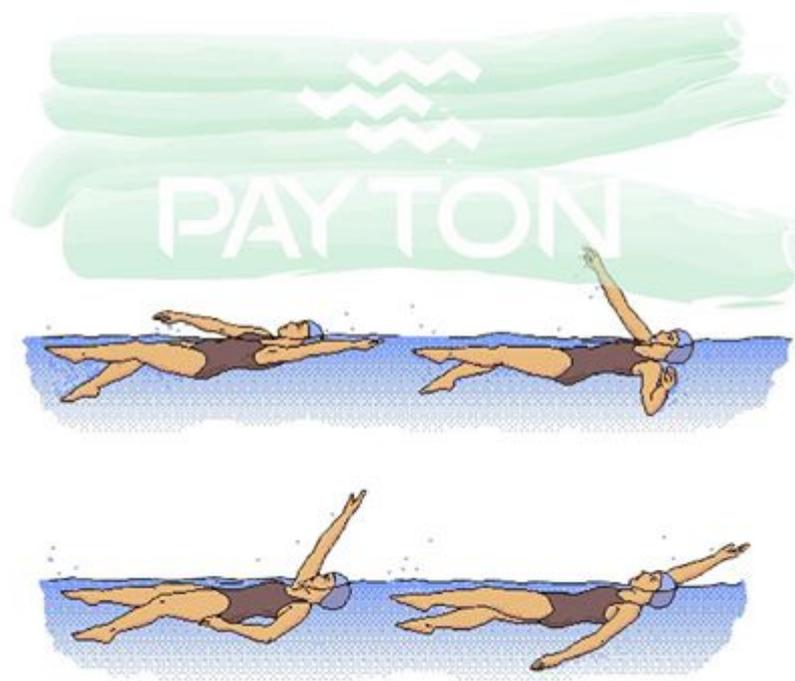
Decimo motivo: LONGEVITÀ

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 sì 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](#)

Black Friday! Promozioni Piscina Payton

Black Friday! Promozioni Piscina Payton

Alla Payton il blackfriday dura fino al 23 dicembre 2016.

Il nuovo corso è in super promozione,

Vi aspettiamo in viale Kennedy 34/A -70131- Bari per le iscrizioni!

PAYTONBARI



Scuola Nuoto Federale

CORSI DI NUOTO (ADULTI/BAMBINI)



NUOTARE
NON È MAI
STATO COSÌ
DIVERTENTE

per iscrizioni ai corsi di nuoto
dal 9 gennaio al 18 marzo

~~140,00 €~~

100,00 €

per iscrizioni ai corsi di nuoto
dal 9/1 al 18/3 delle ore 20.50

~~140,00 €~~

120,00 €

Offerta valida per iscrizioni entro il 23 dicembre 2016



NUOTO



PALLANUOTO



ACQUAFITNESS

www.payton.it

PAYTON BARI - Viale Kennedy 34/a, Bari - Tel 080/5022220

Chiusura dei Campionati Italiani di Categoria con RECORD!



Chiusura dei Campionati Italiani di Categoria con RECORD! La staffetta 4x100mista formata da BLACK-CASTELLO-DAMIANI-ROSSI, batte il vecchio Record Regionale Juniores con uno strepitoso 3.49.39. Alla PAYTON formiamo CAMPIONI!