



CARATTERISTICHE DEL SERVIZIO E DELLA GESTIONE

CONCESSIONE DI COSTRUZIONE E GESTIONE DI UN
NUOVO CENTRO SPORTIVO POLIFUNZIONALE NEL
COMUNE DI REGGIO EMILIA

PROMOTORE: SIDECU S.A.

Sede Legale: Via Enrique Mariñas Romero Periodista n°36 1º - 15009 - La Coruña (Spagna)

Domicilio Fiscale in Italia: Piazzale L. Cadorna n°10 – 20123 – Milano

CODICE FISCALE E PIVA 11613570966

Telefono: +34 640 14 71 95

e-mail: expansion@sidecu.es

SIDECU, S.A.
A-15435092
C/ Enrique Mariñas Romero Periodista
n.º 36, 1.ª Planta - 15009 A CORUNA

Legale Rappresentante SIDECU S.A.: Guillermo Druet Ampuero



Indice

1.-Servizi offerti nel centro	2
2.-Analisi swot.....	5
3.-Programma organizzativo del centro.....	6
4.-Caratteristiche del programma di organizzazione del centro sportivo...7	
5.-Sistemi di accesso.	8
6.-Modalità di abbonamento	9
7.-Orario proposto per il centro sportivo.....	10
8.-Offerta di programmi e attività sportive da sviluppare.....	11
9.-Attività di fitness.	27
10.-Attività in acqua	29



1.-Servizi offerti nel centro

Il nuovo centro sportivo di Reggio Emilia offrirà i seguenti servizi ai suoi utenti rispetto a quelli già esistenti in città

Centro Sportivo in progetto	SERVIZI OFFERTI							
	Piscina	Idromassaggio	Sauna/Bagno turco	Sala fitness	Corsi	Bike	Zone esterne	Personal Trainer
Centro Sportivo Reggio Emilia	x	x	x	x	x	x	x	x

Per quanto riguarda in particolare l'ampia offerta di attività e servizi che presentiamo nella proposta, questa permetterà agli utenti del futuro centro sportivo di sviluppare un programma di ATTIVITÀ FISICA SANA in base ad ogni livello di condizione fisica ed età, nel più ampio concetto di SPORT PER TUTTI.

Tradizionalmente, i centri sportivi erano progettati sulla base della dualità sportivo-spettatore. Accanto a questo concetto, si è andata sviluppando la figura del cittadino che cerca un luogo in cui poter praticare attività fisica ed esercizio fisico. Questo nuovo modo di affrontare la pratica sportiva è quello che viene chiamato "Sport-Salute", e rientra in un concetto più ampio, quello di "Sport Per Tutti", senza esclusioni di alcun tipo.

Il centro sportivo proposto in questo documento, si pone come un'impianto familiare in cui tutti potranno trovare un'offerta di attività adatta alla loro età e condizione fisica.

Fin dai primi mesi di gestione, i cittadini di Reggio troveranno nel centro attività progettate per loro, a cominciare dal nuoto per neonati, seguendo con l'iniziazione e il perfezionamento del nuoto, attività per bambini, ecc.; rendendo il tutto compatibile con le attività per i giovani, gli adulti e gli anziani, in modo continuativo, affinché ciascuno possa andare a praticare sport ogni giorno e nelle ore più adatte ai propri interessi. In questo modo, senza limitazioni orarie prestabilite, ciascuno potrà scegliere le attività più adatte al proprio gusto, preferenze e livello fisico.

Con questo, la nostra intenzione è di rendere onore al nostro motto, *"Il tuo migliore investimento, tempo per la salute"*, considerando fondamentale il concetto di "Sport-Salute", poiché vivere attivamente fa una grande differenza.

Ci sembra essenziale far conoscere i vantaggi dell'attività fisica rispetto alla salute, alla capacità funzionale e al benessere delle persone; così come il ruolo che questa attività ha nella riduzione dei rischi di morte prematura e, in particolare, nella prevenzione di malattie non trasmissibili, come quelle cardiovascolari, ipertensione, osteoporosi...

Nel 1998, secondo l'OMS, il 60% dei decessi era dovuto a una di queste malattie cardiovascolari, rappresentando il 43% delle malattie globali. Secondo le indagini sulle abitudini di attività fisica, il 60% della popolazione è inattiva o insufficientemente attiva per praticare sport. Il sistema sanitario canadese stima che ogni dollaro investito nella



promozione dell'attività fisica nello sport farebbe risparmiare 11 dollari in costi sanitari sul lungo periodo.

Si noti che i vantaggi socioeconomici della pratica delle attività fisiche sportive comportano una riduzione dal 2,4% al 6,5% del costo dell'assistenza sanitaria nei paesi sviluppati a breve termine.

Da questi studi è emerso che per le malattie non trasmissibili esistono tre fattori di rischio: inattività, tabagismo e cattiva alimentazione. L'OMS sostiene che, se non verrà posto rimedio la mortalità per malattie non trasmissibili sarà del 73% e raggiungerà il 60% del totale delle malattie entro il 2025.

Nel 1998, del 60% dei decessi per malattie non trasmissibili, il 50% è stato causato da problemi cardiovascolari e il 20% da cause associate all'ipertensione.

Pertanto, adeguandoci il più possibile alla politica sportiva del Comune di Reggio Emilia, avremo come risultato che, dalla sua apertura al pubblico, questo centro si inserirà nella rete di impianti comunali, con un'offerta di servizi molto ampia, all'avanguardia in materia di attività fisica e regolato da prezzi popolari per tutta la popolazione.

Il modello di gestione proposto si basa su un insieme di servizi, sia sportivi che non, che è stato concepito tenendo conto dell'importanza di soddisfare le aspettative attuali e future degli utenti e di superarle. Occorre pertanto sottolineare che il progetto di gestione si basa su diversi pilastri fondamentali, sui quali si svilupperanno tutti i piani e i programmi di attività e servizi. Si tratta dei seguenti pilastri:

- Uso familiare della struttura
- L'installazione come centro di incontro e di riferimento nel quartiere (promuovendo il tessuto associativo del quartiere)
- Gestione di qualità e rispetto dell'ambiente pienamente compatibili con la politica sportiva comunale del comune di Reggio

Uso familiare della struttura

Viene costruito un prospetto operativo per l'uso della struttura che consenta alle famiglie di usufruire dell'impianto attuando programmi di attività e servizi che facilitino l'uso simultaneo, nonché attività a cui possono partecipare congiuntamente, elaborando proposte di prezzi che siano adeguate a questo profilo di utenti.

L'installazione come centro di incontro e di riferimento nel quartiere

Partendo dall'importanza che le strutture comunali rivestono in quanto tali, va osservato che l'impianto in questione diventerà l'asse portante del quartiere e del distretto in cui si trova, senza dimenticare che, per la sua ubicazione e le sue possibilità, attrarrà molti utenti dal resto di Reggio.

Il conseguimento di tale obiettivo consentirà la progressiva omogeneizzazione dei servizi sportivi comunali, la creazione di abitudini di attività fisica e sportiva e di tempo libero



attivi, l'aumento della qualità percepita dall'utente nella prestazione di servizi sportivi, e un lungo eccetera che possiamo riassumere nell'espressione *"politiche sportive moderne"*.

Gestione della qualità e rispetto dell'ambiente.

Lo scopo ultimo della nostra proposta di gestione per il centro sportivo di Via Melato è quello di soddisfare le esigenze degli utenti e di fornire loro valore aggiunto, che segna tutta l'azione che svilupperemo nella struttura; dalla programmazione delle attività fino alla più semplice procedura amministrativa saranno contrassegnati e documentati nel piano di qualità (che forniamo e che descriviamo al punto corrispondente), tutto ciò ai fini di una certificazione sicura secondo norme ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 e OHSAS 18001:2007.

Attuare il piano di qualità che proponiamo per il centro sportivo assicurerà, da un lato, l'alta qualità dei nostri servizi e, dall'altro, il miglioramento continuo. A tal fine, ci baseremo sui sondaggi di soddisfazione che realizzeremo, su base annuale, attraverso un'azienda dedicata alla ricerca, al marketing e all'opinione. Il processo inizierà con l'elaborazione dei nostri impegni e la relativa carta dei servizi, identificando i processi propri della gestione dell'impianto, ed elaborando i manuali di procedure e sistemi di controllo da attuare.



2.-Analisi SWOT

Per concentrarsi maggiormente sulla realtà che circonda questo progetto, procediamo ora a realizzare un'analisi SWOT delle potenzialità del centro sportivo in esame, tenendo conto dello studio della situazione della competenza, nonché dal punto di vista sportivo della futura struttura e del suo territorio.

SWAT	
PUNTI DI DEBOLEZZA	PUNTI DI FORZA
Prezzo elevato degli abbonamenti, mancanza di abbonamenti "famiglia" e scarsa accessibilità (abbonamenti non orientati alla domanda)	Esperienza del Gruppo Sidecu gestione di impianti e attrezzature similari
Basso numero di abbonati con un alto grado di fruizione del centro	Modello di gestione che sviluppa un servizio "tutto compreso"
Alta percentuale di abbonati senior (il 18% sono abbonamenti per over 65, l'abbonamento più economico e più utilizzato)	Convenzioni con le società sportive della città affinché continuino a sviluppare le loro attività allo stesso costo
Offerta di corsi di nuoto costosa e scarsa (negativo per l'abbonamento "famiglia")	Nuove strutture adeguate alla domanda
Mancanza di coordinamento tra le varie aree funzionali	Facilità di adattamento degli spazi di attività e della struttura nel suo complesso al nostro modello di gestione
Elevato utilizzo della zona Spa	Presenza della struttura del Gruppo Sidecu in Europa
Poca cultura di Fitness/Piscina	Il progetto inizia con un portafoglio clienti attivo con circa 2.000 utenti, che sono la nostra migliore arma commerciale
Utilizzatori esclusivamente della zona piscina	Modello di gestione basato su una cultura di attenzione alle famiglie
Attrezzature sala fitness obsolete	Prezzi adeguati al servizio offerto
Pandemia provocata dal Covid-19	
Immagine svalutata dell'attuale centro	
Installazione tecnologicamente obsoleta: mancanza di sistemi di risparmio energetico	
Aumento del tasso di disoccupazione a causa COVID	Primi a implementare servizi di questo tipo in città
Difficoltà a localizzare e identificare la struttura dalla via pubblica	Grande richiesta derivante dal numero di abitanti nell'area d'influenza
Concorrenti di lunga data	La struttura si è sviluppata a ridosso di una zona abitata della città
Aree a destinazione sportiva disponibili nella zona di influenza per possibili gare pubbliche	Concessione pubblica di lungo periodo
Presenza di squadre di nuoto in città	Prezzi elevati della concorrenza in servizi simili offerti dal nostro modello di gestione
Difficoltà nell'assimilare il nuovo modello di gestione da parte dell'attuale staff delle strutture	Seconda linea della zona d'influenza composta da classi medie e giovani famiglie
Invecchiamento della popolazione della città	Poca implementazione della competenza del modello di gestione "tutto compreso" in abbonamento
Scarsa presenza nella zona di tecnici qualificati e con esperienza	Possibilità di grandi sinergie commerciali nella zona
PERICOLI	OPPORTUNITA'



3.-Programma organizzativo del centro.

Il modello di gestione Sidecu, al fine di offrire la massima qualità nell'organizzazione e nel funzionamento del centro, persegue i seguenti obiettivi:

- **Universalizzare** lo svago attraverso lo sport e l'attività fisica
- **Potenziare** e migliorare la salute, la qualità della vita e il benessere sociale promuovendo abitudini sane
- **Favorire** una partecipazione quanto più elevata possibile, che copra tutti i settori della popolazione senza discriminazioni
- **Sostenere** le attività fisiche e sportive di anziani e gruppi speciali
- **Diversificare** l'offerta di attività ludiche sportive secondo le tendenze del mercato
- **Ampliare** l'offerta oraria per una migliore e migliore accessibilità dell'utente
- **Consigliare** personalmente gli utenti
- **Promuovere e Collaborare** con le attività fisiche e sportive di scuole, squadre e associazioni.
- **Promuovere** campagne a favore della pratica del fair play, rafforzando i valori tradizionali dello sport
- **Avvicinare** "sport e attività poco conosciute" alla popolazione
- **Ottimizzare** l'uso delle strutture.
- **Gestire** tempo, risorse e spazi a vantaggio di tutte le persone
- **Istituire** procedure per il controllo della qualità sportiva e ambientale



4.- Caratteristiche del programma di organizzazione del centro sportivo

I vantaggi competitivi del modello di gestione proposto da Sidecu possono essere suddivisi in quattro grandi gruppi:

A. Accessibilità

I prezzi pubblici offerti da Sidecu assicurano l'accessibilità di tutti i cittadini alla pratica dello sport.

Inoltre, la filosofia del gruppo Sidecu promuove la pratica di attività fisiche nel senso ampio del termine, senza incoraggiare comportamenti competitivi che segmentano la domanda. Questa filosofia facilita l'interazione di utenti di tutte le età e condizione nei centri sportivi del gruppo.

A complemento dei prezzi pubblici, Sidecu offrirà un ampio ventaglio di abbonamenti che copriranno tutti i segmenti che la società richiede. Questi abbonamenti consentono agli utenti di accedere a tutte le attività del centro sportivo, poiché tale accesso si basa sul sistema "buffet", un pagamento unico con accesso totale all'impianto.

B. Servizi

Il centro sportivo diventerà il centro di riferimento della città di Reggio. Il design architettonico, risultato di numerosi studi e dell'esperienza nel settore del Gruppo Sidecu, ottimizza al massimo gli spazi disponibili nell'installazione e cura la percezione che trasmette ai suoi utenti. A tal fine, la zona d'acqua è eretta come asse centrale attorno al quale si trovano la zona fitness e le sale di attività, tutte con ampie vetrate che si affacciano sulle piscine. L'impiantistica del centro di Via Melato sarà di ultima generazione, posizionando l'impianto all'avanguardia tecnologica.

C. Specializzazione

Tutto il capitale umano che formerà lo staff del centro sportivo avrà titolo ed esperienza nel settore sportivo, requisiti imprescindibili richiesti da Sidecu.

Disponibilità.

Gli orari del centro assicurano la disponibilità 94 ore settimanali durante tutto l'anno, il che comporterà nei confronti dei suoi concorrenti un notevole elemento di differenziazione. Le caratteristiche individuate sono il risultato di un modello di gestione ampiamente sperimentato nei complessi sportivi gestiti dal Gruppo Sidecu.



5.- Sistemi di accesso

Il profilo utente sul quale concentrare l'attenzione e che sarà predominante è "abbonato integrale Supera". D'ora in poi, quando ci riferiamo a "abbonato/a", stiamo parlando di "abbonato integrale Supera". Questa figura di abbonato/a ha varie modalità, ma le caratteristiche comuni a tutti sono le seguenti:

SERVIZI GRATUITI PER ABBONATI

- Ha diritto all'uso gratuito delle piscine disponibili in ogni momento
- Ha diritto all'uso gratuito della zona termale/spa in tutti gli orari di apertura
- Ha diritto all'uso gratuito della sala fitness e cardiovascolare
- Ha diritto alla partecipazione a tutte le attività fitness mirate (aerobica, step, tono,...)
- Ha diritto alla partecipazione a tutte le attività di ginnastica in acqua (aquaerobic, aquarunning, ...)
- Ha diritto al libero uso delle strutture esterne (piste, paddle, campi da basket, ecc.)

SERVIZI A PREZZO SCONTATO PER ABBONATI

- Ha uno sconto sull'uso dei vari servizi che si sviluppano nel Centro Sportivo
- Ha uno sconto sul materiale sportivo in vendita
- Ha uno sconto sui servizi che sono previsti in tutti i centri Supera esistenti



6.- Modalita' di abbonamento

La nostra proposta propone le seguenti tipologie di accesso alle strutture, che permetteranno di usufruire dei diversi servizi attraverso il pagamento di una quota mensile.

Di seguito le differenti tipologie:



I prezzi possono oscillare tra i 59 e i 90 euro, in funzione della tipologia di abbonamento prescelto.



7.- Orario proposto per il centro sportivo.

Viene proposto il seguente orario di apertura al pubblico:

Dal lunedì al venerdì: 7.00 – 22.00.

Sabato: 8.00 – 21.00.

Domenica e festivi: 8.00 – 14.00.

Il totale delle ore di apertura settimanali ammonta a 94 ORE/SETTIMANA.



8.- Offerta di programmi e attività sportive da sviluppare

In questa sezione vengono descritte dettagliatamente l'offerta di programmi e le attività sportive da sviluppare nel nuovo centro secondo la seguente suddivisione: Area Piscine; Fitness e Altri Impianti”.

ATTIVITA' FITNESS

CORSI

ATTIVITA'

SALA FITNESS



CORSI

BODY PUMP.

BODY COMBAT.

**BODY
BALANCE.**

AEROBICA.

STEP.

TONIFICAZIONE.

TOTAL BODY.

BOSU.

STRETCHING.

**TERZA ETA' IN
FORMA.**

TAI-CHI.

YOGA.

PILATES.

BIKE.

**BIKE
VIRTUALE.**

ADDOMINALI.

G.A.G.

URBAN STAR.

XTREMFIT

**FITNESS INFANZIA,
FITNESS JUNIORE E
GIOCHI DI
MOTRICITA'.**



ATTIVITA'

SYNRGY

HD

CORE

CT

SALA FITNESS

USO
LIBERO





ATTIVITA' DI PISCINA

NUOTO LIBERO.

PROGRAMMA
SPECIALE DONNA.

GINNASTICA IN
ACQUA.

CORSI NUOTO
SUPERA.



NUOTO LIBERO

PISCINA GRANDE

VASCA PER
APPRENDIMENTO

PISCINA ESTERNA



PROGRAMMA SPECIALE DONNA

PRENATALE

POSTPARTO



GINNASTICA IN ACQUA

AQUAGYM

AQUAPILATES

AQUARUNNING



CORSI NUOTO SUPERA

BIMBI.

RAGAZZI.

ADULTI.

SENIOR.

SCUOLE.

SPECIALE.

NUOTO
TERAPEUTICO.

NUOTO
SINCRONIZZATO.

PALLANUOTO.



ALTRI IMPLANTI

SUPERA STUDIO.

LUDOTECA.

CAMPUS

PÁDEL.

AFFITTO SPAZI SPORTIVI.

- CALCIO 7.
- PISTA CALISTENIA.

ZONA ATTIVITA' ESTERNE.

PISTA DI VELOCITA' E *RUNNING*.

PARCO GIOCO BIMBI.



Di seguito si riepilogano le attività più frequenti che potrebbero essere inserite nell'offerta sportiva del nuovo centro, che potranno essere variate o incrementate a seconda della domanda d'uso determinata da ciascun cliente.

AEROBICA

DEFINIZIONE: Il suo obiettivo principale è migliorare la resistenza aerobica lavorando con l'accompagnamento musicale, attraverso esercizi globali di intensità moderata per periodi di tempo relativamente lunghi (da 20 'a 45' o più).

OBIETTIVI: Migliora la resistenza, la flessibilità, la coordinazione, la forza e l'abilità.

RIVOLTO A: Tutte le persone che non hanno controindicazioni mediche e che amano fare esercizio con il supporto della musica.

LIVELLI: È molto importante partecipare a sessioni adeguate al livello tecnico e fisico che ognuno possiede.

ABBIGLIAMENTO: Indossare calzature adatte che abbiano una suola che assorba bene gli impatti (meglio se dotata di camera d'aria), portare un asciugamano e indumenti comodi (pantaloncini, magliette ...)

CONTROINDICAZIONI: In caso di infortuni e / o malattie articolari di ginocchia, caviglie e colonna vertebrale è opportuno evitare di frequentare queste sessioni, tranne nel caso di corsi espressamente rivolti a queste persone. Anche soggetti con malattie cardiache dovrebbero evitarli.

MATERIALE: Supporto musicale e tappetini per la parte tonificante.



STEP

DEFINIZIONE: Sono sessioni rivolte a gruppi, dove il materiale principale è uno Step attorno al quale si sviluppano tutti i movimenti, seguendo coreografie specifiche adattate ad un ritmo musicale.

OBIETTIVI: Fondamentalmente si lavora sui sistemi cardiovascolare e respiratorio. Le sessioni iniziano con un'intensità bassa per aumentare gradualmente fino alla parte principale, dove viene mantenuta costante, per poi abbassare nuovamente l'intensità.

RIVOLTO A: Tutte le persone che non hanno controindicazioni mediche e che amano fare esercizio con il supporto musicale.

LIVELLI: È molto importante partecipare a sessioni adeguate al livello tecnico e fisico di ognuno. Si consiglia di iniziare con livelli bassi e aumentare gradualmente.

ABBIGLIAMENTO: Indossare calzature adatte che abbiano una suola che assorba bene gli impatti (meglio se dotata di camera d'aria), portare un asciugamano e indumenti comodi (pantaloncini, magliette, ...)

MATERIALE: Supporto musicale e tappetini per la parte tonificante.

CONTROINDICAZIONI: In caso di lesioni e / o malattie alle articolazioni, ginocchia, caviglie e colonna vertebrale. La partecipazione a queste sessioni dovrebbe essere evitata, tranne nel caso di classi specificamente rivolte a queste persone. Anche i soggetti con malattie cardiache dovrebbero evitarli



TONIFICAZIONE

DEFINIZIONE: Attività nella quale viene svolto un lavoro analitico su ciascuna delle zone muscolari del corpo.

OBIETTIVI: Questo lavoro cerca di tonificare, dare una maggiore consistenza al tessuto muscolare e un livello di forza superiore a quello che si possiede.

RIVOLTO A: Tutte le persone che non hanno controindicazioni mediche e che amano fare esercizio con il supporto musicale.

LIVELLI: È molto importante partecipare a sessioni adeguate al livello tecnico e fisico che si possiede. Si consiglia di iniziare a livelli bassi e aumentare gradualmente.

ABBIGLIAMENTO: Indossare calzature adatte che abbiano una suola che assorba bene gli impatti (meglio se dotata di camera d'aria), portare un asciugamano e indumenti comodi (pantaloncini, magliette, ...)

MATERIALE: Supporto musicale e materassini per la parte tonificante.

CONTROINDICAZIONI: Se si soffre di lesioni e / o malattie alle articolazioni, ginocchia, caviglie e colonna vertebrale, si dovrebbe evitare di frequentare queste sessioni, tranne nel caso di corsi espressamente rivolti a persone con queste problematiche. Anche i soggetti con malattie cardiache dovrebbero evitarli.



CONDIZIONAMENTO FISICO

DEFINIZIONE: Utilizzo di diverse tecniche e materiali di allenamento per migliorare la forma fisica.

OBIETTIVI: Gli obiettivi possono essere diversi in ogni sessione. Miglioramento di forza, resistenza, velocità di reazione, coordinazione.

RIVOLTO A: Tutte le persone che non hanno controindicazioni mediche e che amano fare esercizio con il supporto musicale.

LIVELLI: È molto importante partecipare a sessioni adeguate al livello tecnico e fisico che si possiede. Si consiglia di iniziare da livelli bassi e aumentare gradualmente.

ABBIGLIAMENTO: Indossare calzature adatte che abbiano una suola che assorba bene gli impatti (meglio se dotata di camera d'aria), portare un asciugamano e indumenti comodi (pantaloncini, magliette, ...)

MATERIALE: supporto musicale, gradino, manubri, cavigliere, body-bar.

CONTROINDICAZIONI: Se si soffre di lesioni e / o malattie alle articolazioni, ginocchia, caviglie e colonna vertebrale, si dovrebbe evitare di frequentare queste sessioni, tranne nel caso di corsi espressamente rivolti a queste persone. Anche i soggetti con malattie cardiache dovrebbero evitarli.

STRETCHING

DEFINIZIONE: Consiste nell'eseguire allungamenti sicuri ed efficaci che migliorano la flessibilità. Sono inclusi in alcune attività ma lo stretching può anche essere presente con una sessione completa dedicata.

OBIETTIVI: Miglioramento della flessibilità e mobilità articolare.

MIRATO A: Tutti a partire dai 16 anni di età.

LIVELLI: non ci sono livelli.

ABBIGLIAMENTO: abiti comodi e scarpe sportive.

CONTROINDICAZIONI: In assenza di patologie muscolari gravi l'attività può essere svolta senza problemi.



ANZIANI IN FORMA

DEFINIZIONE: Sono corsi rivolti a persone che hanno più di 65 anni e vogliono essere in forma e in salute attraverso esercizi adeguati.

OBIETTIVI: Ci sono una componente sia fisica, che sociale, che sanitaria.

MIRATO A: Persone di età superiore ai 65 anni.

LIVELLI: non ci sono livelli.

ABBIGLIAMENTO: abiti comodi, evitare maglie di schiuma nera ed è molto importante indossare buone scarpe sportive.

MATERIALE: palle, manubri, tappetini

CONTROINDICAZIONI: Saranno determinate dal medico sportivo dopo la visita.

FITNESS INFANTILE

OBIETTIVI: Attività fisica pensata per offrire esperienze che arricchiscono il bagaglio motorio e per iniziare a lavorare sulla condizione fisica attraverso competenze di base.

DEFINIZIONE: Attività diretta basata sulla musica, che prevede sessioni adattate alla condizione fisica e allo sviluppo psicomotorio del pubblico a cui questo servizio è destinato.

RIVOLTO A: Bambini tra i 9 e gli 11 anni.

DURATA: 50 min.

CONTROINDICAZIONI: Alterazioni e / o patologie che impediscano il corretto svolgimento dell'attività. Rapporto consigliato: massimo tra 20 e 30.

QUALIFICA DEL PERSONALE: Istruttore corsi.

MATERIALE E ATTREZZATURA: Sala attività diretta con installazione sportiva di base e attrezzatura musicale.



FITNESS JUNIOR

OBIETTIVI: Attività fisica pensata per offrire esperienze che arricchiscono il bagaglio motorio e per iniziare a lavorare sulla condizione fisica attraverso abilità di base.

DEFINIZIONE: Attività diretta con una base musicale, che prevede sessioni adattate alle attività, alla condizione fisica e allo sviluppo psicomotorio del pubblico a cui è destinato questo servizio.

RIVOLTO A: Bambini tra i 9 e gli 11 anni.

DURATA: 50 min.

CONTROINDICAZIONI: Alterazioni e / o patologie che impediscano il corretto svolgimento dell'attività. Rapporto consigliato: massimo tra 20 e 30.

QUALIFICA DEL PERSONALE: Istruttore cosistica.

MATERIALE E ATTREZZATURA: Sala corsi con e installazione sportiva di base e attrezzatura musicale.

GIOCHI MOTORI

OBIETTIVI: Attività fisica pensata per offrire esperienze che arricchiscano il bagaglio motorio dei bambini nella loro fase di maggior sviluppo motorio.

DEFINIZIONE: Attività diretta con base musicale svolta attraverso giochi e balli con obiettivi specifici che contribuiscono ad uno sviluppo psicomotorio ottimale.

RIVOLTO A: Bambini tra i 6 e gli 8 anni.

DURATA: 50 min.

CONTROINDICAZIONI: Alterazioni e / o patologie che impediscano il corretto svolgimento dell'attività. Rapporto consigliato: minore o uguale a 20.

QUALIFICA DEL PERSONALE: Supervisor di Attività Dirette con formazione specifica in abilità psicomotorie.

MATERIALE E ATTREZZATURA: Sala corsi con installazione sportiva di base e attrezzatura musicale



9.- Attività di fitness

Per sala fitness si intende quello spazio destinato alla pratica dell'attività di muscolazione e di esercizio cardiovascolare.

FITNESS MUSCOLARE

DEFINIZIONE: L'intero insieme di esercizi eseguiti con i pesi e che producono diversi cambiamenti nella capacità e nella struttura muscolare.

OBIETTIVI: Aumentare il livello di forza, tonificare tutto il corpo, aumentare il volume, ridurlo e definire i muscoli.

Rivolto a persone di età superiore ai 18 anni.

LIVELLI: Il livello verrà indicato dall'insegnante in base alle caratteristiche personali di ogni utente.

ABBIGLIAMENTO: Indossare calzature adatte che abbiano una suola che assorba bene gli impatti (meglio se dotata di camera d'aria), portare un asciugamano e indumenti comodi (pantaloncini, magliette, ...)

MATERIALE: Tutti le macchine isotoniche e di peso libero presenti nella sala.

CONTROINDICAZIONI: Non è controindicato per quasi nessuno. È importante superare la visita medica prima di svolgere questa attività.



FITNESS CARDIOVASCOLARE

DEFINIZIONE: Esercizi svolti con macchine elettroniche e meccaniche, con possibilità di adattare programmi e livelli, in modo personalizzato.

OBIETTIVI: Miglioramento della resistenza aerobica e cardiovascolare. Con lavori di lunga durata e intensità moderata si può ottenere una diminuzione della percentuale di grasso.

RIVOLTO A: Oltre i 18 anni di età, dopo aver ottenuto risultati di idoneità nella visita medica

LIVELLI: Il livello verrà indicato dall'insegnante in base alle caratteristiche personali di ogni utente.

ABBIGLIAMENTO: Indossare calzature adatte che abbiano una suola che assorba bene gli impatti (meglio se dotata di camera d'aria), portare un asciugamano e indumenti comodi (pantaloncini, magliette, ...)

MATERIALE: Step, vogatore, bicicletta e tapis roulant. È dettagliato nella sezione risorse materiali e attrezzature.

CONTROINDICAZIONI: Non è controindicato per quasi nessuno. È importante superare la visita medica prima di svolgere questa attività.



10.- Attività in acqua

➤ Modello per la salute

In questo modello verranno potenziati i benefici che l'ambiente acquatico può offrire per il ripristino o il miglioramento della salute in determinate situazioni. In conseguenza delle caratteristiche fisiche dell'acqua, la pratica acquatica è particolarmente vantaggiosa nelle aree: materna, terapeutica e della terza età:

Programma Prepartum e Postpartum: rivolto alle donne in gravidanza, per supportare sia fisicamente che psicologicamente il loro processo. Per fare questo verranno programmate attività fisiche sia dentro che fuori l'acqua, che favoriranno le diverse fasi della gravidanza. Tenuto conto dell'importanza che acquisiscono gli esercizi di rilassamento, sarà necessario che vengano programmati nelle ore con il minor afflusso di altri utenti alle strutture.

Programma Nuoto Terapeutico: è un'attività finalizzata alla correzione dei problemi alla schiena e colonna vertebrale e di tutti quelli che sono legati a insufficienza respiratoria, disturbi neurologici o reumatologici. Una volta programmate, le sessioni dovrebbero essere svolte in modo sistematico e continuo. Date le difficoltà che presenta questa attività riabilitativa, essa deve essere diretta da un tecnico specializzato nel trattamento delle alterazioni dell'apparato locomotore e supervisionata da un medico per rilevare eventuali controindicazioni negli esercizi eseguiti.

Programma Senior: Programma finalizzato all'apprendimento delle tecniche di nuoto con adattamenti personalizzati in base alle capacità e all'età della persona.

➤ Modello educativo

Questo modello parte dal considerare l'attività nell'ambiente acquatico come fattore che contribuisce all'educazione integrale dell'individuo, al suo sviluppo globale. Rafforzerà i diversi processi educativi che avvengono nelle fasi successive dello sviluppo evolutivo del bambino. A seconda del ciclo seguito, verranno sviluppate una delle seguenti attività:

Programma di nuoto per neonati: programma per bambini da 8 a 36 mesi, che viene svolto insieme ai genitori.

Programma Scuola di Nuoto: Programma volto all'apprendimento delle tecniche acquatiche attraverso una pedagogia ludico-ricreativa.

Come nel caso del modello per la salute e l'igiene, queste modello di corsi sono offerte con carattere trimestrale che coincide normalmente con l'inizio del l'anno scolastico in città. Ciò significa che nel corso del l'anno scolastico ci saranno tre trimestri di corsi di nuoto.



➤ Modello di utilità-ricreativo

Questo modello, qui considerato in un duplice aspetto, parte dal situare l'ambiente acquatico come elemento in grado di offrire il dominio del proprio corpo e il suo controllo. Le attività saranno costituite dai programmi:

- ✓ **Utilizzo libero o nuoto libero.**
- ✓ **Attività guidate:** è un programma per migliorare la resistenza aerobica e la tonificazione muscolare, attraverso il ritmo musicale e gli esercizi acquatici: miglioramento della resistenza aerobica, della forza muscolare, della flessibilità e delle abilità acquatiche. Rivolto a persone di età superiore ai 18 anni che non hanno paura dell'acqua. Vengono utilizzati diversi materiali (palette, pesi, ...) e sfruttando la resistenza offerta dall'acqua, il tutto a ritmo di musica. L'intensità delle sessioni è moderata-alta.

➤ Modello AGONISTICA

L'importante peso di questa voce è dovuto al fatto che attualmente squadre e associazioni cittadine stanno occupando spazi esistenti nelle piscine di Via Melato per svolgere le loro attività e allenamenti per il settore agonistico, il tutto attraverso il pagamento di canoni di locazione spazi come corsie piscina, intera piscina per competizione, ecc.

L'intento di Supera è di non cambiare questa organizzazione, come si può evincere dal progetto gestionale. La nostra idea è che nelle nuove e moderne strutture che verranno realizzate, queste stesse squadre e associazioni abbiano a loro disposizione i medesimi spazi e orari per l'attività agonistica presenti oggi, senza aggravii di costi rispetto agli attuali.

Questo ci porta a pensare che la nuova struttura non diventerà solo un punto di attrazione per il nuovo tempo libero in città, ma anche un centro di riferimento sportivo dove poter godere di tutte le attività che già si svolgevano nelle vecchie strutture, riconvertendole in un nuovo spazio moderno con attrezzature all'avanguardia, che migliorano la pratica sia dell'attività fisica che dell'attività sportiva di alto livello.

A tal fine, il sistema tariffario previsto nello studio per affitto spazi acqua ad associazioni e squadre della Città di Reggio rispetta le tariffe pubbliche attualmente in vigore per la pratica dell'attività agonistica (allenamenti e competizioni).