

PAROLE SULL'ACQUA



LA PISCINA TERAPEUTICA DI TRIESTE

Nuoto adulti e bambini-
Gestanti e Neonatale-
Diversamente abili-
Palestra e Centro yoga-
Gymtonic e m. feldenkrais-
Attività sanitaria-
Termarium e SPA-
Centro estetico-
Acquafitness e Apnea-

acquamarina

UNA PISCINA TERAPEUTICA PER LA CITTÀ





Comune di Trieste
Area Servizi Sociali e Sanitari

Acquamarina è una struttura che svolge una funzione importante per la città. C'è l'aspetto del benessere, quello del servizio reso ad anziani e disabili, il fatto che costituisce ovviamente un luogo di aggregazione per tutti, grandi e piccini.

L'aspetto della riabilitazione va sottolineato, perché a contatto con l'acqua le persone bisognose di cure ritrovano più in fretta un equilibrio positivo, un benessere che è fisico, ma anche psicologico. Basti pensare a chi si presenta ad Acquamarina in carrozzella. Può parcheggiarla sul bordo della vasca, e ritrovarsi poco dopo in completa sintonia con gli altri, sullo stesso piano dei normodotati, con gli stessi vantaggi e le stesse limitazioni fisiche di tutti. L'acqua, insomma, in questo caso diventa un vero elemento di comunione. E poi a Trieste, dove c'è una prevalenza di anziani tra i residenti, avere un punto terapeutico con l'acqua di mare alla giusta temperatura costituisce un punto di forza da non trascurare. Io ne parlo a ragion veduta, dal momento che mio figlio frequenta la piscina terapeutica da anni, e quindi da utilizzatore diretto non posso che confermare la bontà di questo servizio.

Inoltre c'è l'aspetto logistico, geografico, architettonico. Acquamarina è situata in posizione centrale, in una zona di Trieste nella quale la riqualificazione delle rive, cui l'amministrazione tiene molto, è ormai in fase molto avanzata.

Un luogo importante, e che lo diventerà sempre più, perché costituisce una zona nevralgica della città, dove la volontà di ridare vita porterà presto evidenti benefici, a partire da un migliore servizio del trasporto pubblico. Anche sulla base di queste considerazioni, insomma, non può che proseguire con serenità la proficua collaborazione tra il Comune di Trieste e Acquamarina.

Carlo Grilli

Assessore alla Promoz. e Protezione Sociale del Comune di Trieste

Servizi, qualità, aggiornamento. Sono le parole d'ordine che guidano la nostra attività ad Acquamarina. Il nostro desiderio, o meglio il nostro sogno, che cerchiamo di rincorrere ogni giorno, è quello di soddisfare chi viene a trovarci, perché trovi da noi quegli ingredienti che permettono di vivere il rapporto con l'acqua nella massima serenità. Il centro talassoterapico ha una funzione semplicissima: favorire la prevenzione dei malanni fisici, consentendo di nuotare, muoversi, fare ginnastica o terapia in acqua di mare, l'ambiente più naturale che esiste. Il benessere, termine così attuale, può diventare anche realtà se c'è la fiducia nei nostri operatori, una grande famiglia di esperti, persone preparate che mirano tutte allo stesso obiettivo. E poi ad Acquamarina non ci sono distinzioni di condizione fisica o di età. Di fronte all'acqua siamo tutti uguali, e noi vogliamo che giovani e meno giovani, normodotati o diversamente abili possano trascorrere un po' di tempo in completo relax, senza tensioni e senza preoccupazioni. L'impegno in questa direzione è il valore aggiunto del nostro Centro, per renderlo unico e alla portata di tutti.



TEAM 2001 David Barbiero
Direttore Generale Acquamarina



PAROLE SULL'ACQUA

Direttore Responsabile:
Federico Fusetti

Art Direction:
Bernardinelli Beatrice

Hanno collaborato:
David Barbiero, Mario Taglia, Massimiliano Lepore, Giampaolo Canciani.

Foto di Pierpaolo Sonnoli, Gabriele Crozzoli e Paolo Ballarini.

Progetto Grafico e Stampa: Chinchio Industria Grafica S.p.A.

Editore: 2001 srl - via Montà, 28 - Padova
Isc. Reg. Stampa - Trib. di Padova: 1830 del 18/12/02

Tiratura: 2500 copie

ACQUAINSIEME 2006

Nell'ambito delle attività del gruppo sportivo diversamente abili 2001 Team, il 1° Giugno 2006 la piscina Acquamarina ha visto protagonisti i partecipanti della II° Edizione della festa "Acquainsieme", resa possibile dalla disponibilità comune e dalla collaborazione tra la direzione dell'Area Promozione e Protezione Sociale del Comune di Trieste e la direzione dell'impianto sportivo dell'Acquamarina.

L'obiettivo, indubbiamente riuscito, era la conoscenza reciproca e la socializzazione tra tutti gli utenti ed operatori delle diverse realtà cittadine che si occupano quotidianamente dell'assistenza, dello sviluppo educativo e dell'integrazione attraverso l'attività motoria in acqua delle persone diversamente abili, di varia tipologia ed età, privilegiando l'aspetto psico-fisico del benessere.

La mattinata prevedeva momenti competitivi e ludici in acqua, il saluto delle autorità presenti (tra cui l'assessore comunale dell'area Carlo Grilli) e un simpatico e divertente rinfresco a conclusione della festa.

Durante la manifestazione sono stati presentati gli atleti del gruppo sportivo diversamente abili 2001 team -

Acquamarina, neo iscritto al circuito di competizioni del C.I.P. (Comitato Italiano Paralimpico): la squadra, oltre a crescere settimanalmente grazie alla passione ad alla dedizione delle istruttrici Rosanna Brunetti, Marina Antonini e Michela Mersi, ha ottenuto ottimi risultati, tanto da primeggiare in campo regionale nel settore disabili mentali.

Questo il gruppo completo del 2001 team - Acquamarina:

- Jan Carli • Martin Stopar • Giovanna Staffuzza • Marko Harej • Stefano Pistan
- Erika Stok • Fabiana Pisano • Susanna Sanacore • Andrea Podreka • Gianluca Alessandri • Damjan Pettiroso • Jasmin Frandoli • Daniela Stocca • Fulvio Vincenzi



La Fondazione

la Pineta del Carso

Fondazione
FONDAZIONE CRTRIESTE

ACQUAMARINA LA PRIMA INIZIATIVA

La **Piscina Terapeutica Acquamarina** è stata la **prima grande iniziativa della Fondazione CRTrieste**, inaugurata nel 2000 e interamente finanziata dalla Fondazione, dopo sei anni di attività si presenta oggi come una delle strutture natatorie più all'avanguardia in Italia, in quanto è una delle poche dotate di impianto di Talassoterapia; offre quindi la possibilità di vivere un'esperienza profondamente benefica e distensiva, lontani dallo stress e dall'inquinamento, ma è anche particolarmente efficace per il processo riabilitativo di una serie di patologie. La Piscina Terapeutica, sorta sull'area occupata dagli ex Frigoriferi Generali, sul Molo Fratelli Bandiera a Trieste, ha segnato per la Fondazione CRTrieste una prima tappa di quella che si può considerare la sua nuova missione: realizzatrice essa stessa di rilevanti iniziative di natura sociale e assistenziale, con un'attenzione particolare allo sviluppo economico del territorio. Il progetto, di elevato contenuto sociale per gli anziani e per i giovani, rappresenta la ferma volontà di intervenire concretamente nel tessuto sociale ed economico del territorio, impegnandosi sempre nella realizzazione di iniziative rilevanti per il benessere dei cittadini. Compiere ogni giorno piccoli passi per rendere le attività quotidiane più semplici e stimolanti: per gli anziani, gli indigenti e i disabili; questo significa vivere più serenamente e avere strumenti nuovi per superare le difficoltà, sentendosi parte attiva della società. Il principale obiettivo della Fondazione nel campo del sociale si fonda dunque su un impegno costante e un acuto spirito d'osservazione verso i bisogni che i cittadini manifestano, e a cui chiedono una risposta concreta. La collaborazione tra gli Uffici del Comune di Trieste, l'Autorità Portuale e la Fondazione, ha reso possibile la fruizione della Piscina Terapeutica non solo ai malati bisognosi di assistenza medica specialistica, ma anche a tutti coloro che intendono trovare in città un luogo dotato di attrezzature idonee alla cura del corpo in generale.

Prosegue a pieno ritmo l'attività sanitaria gestita da "Pineta del Carso - Casa di Cura" presso gli impianti di Acquamarina, attività che presenta per questa stagione alcune novità. Innanzi tutto cresce la richiesta di **idrochinesiterapia**: oltre ai benefici delle tecniche riabilitative in condizioni di peso ridotto, l'acqua calda è assai gradita perchè porta sollievo fisico e vantaggi psicologici a chi ne usufruisce. Trattandosi di acqua di mare (e quindi salata), caratteristica di Acquamarina, rende ancor più benefico l'effetto di questo trattamento. Innovativo poi l'accordo sperimentale, nato la scorsa estate, riguardante il **Distretto 2 dell'Azienda per i Servizi Sanitari (ASS) n.1 di Trieste**, finalizzato alla **preparazione al parto**. Consiste in un corso "tradizionale", costituito da una serie di incontri con l'ostetrica durante i quali vengono affrontati i più comuni problemi presenti durante la gravidanza, e da una serie di incontri "innovativi" con una Terapista (esperta mamma) che illustra ed insegna tecniche muscolari e di postura da seguire durante la gravidanza per ridurre il carico sul bacino e sulla schiena. Il corso prosegue fino al quarto mese dopo il parto, così da affrontare problemi molto comuni ed importanti nei primi mesi di vita del nuovo nucleo familiare che riguardano, per la neo mamma, anche aspetti legati alla ripresa delle normali funzioni fisiologiche. Senza dimenticare che sono in corso di definizione i corsi di preparazione al travaglio e al **parto in acqua**. L'Ospedale Pediatrico Burlo Garofolo di Trieste è già pronto e ci stiamo attivando affinché Acquamarina abbia un ruolo importante in questo percorso. E ancora la riabilitazione domiciliare, che vede il suo punto logistico principale nel nostro impianto, e l'ambulatorio per le inalazioni e l'aeroterapia, dove continuano ad operare i migliori specialisti cittadini in Otorinolaringoiatria, impegnati ad attenuare ad esempio i disturbi dell'equilibrio o a risolvere problemi di fonazione.

Uno dei prossimi traguardi, infine, è il completamento del **sistema informatico** che metterà in comunicazione diretta, in tempo reale, i terapisti di Acquamarina e i medici richiedenti le cure, per fornire servizi sempre più efficienti e utili ai nostri ospiti.

Giampaolo Canciani
Direttore Sanitario Acquamarina



Grassa o secca, quando la tosse ti prende, Lisomucil ti aiuta.



sanofi aventis
www.automedicazione.it

Sono medicinali che hanno controindicazioni e possono avere effetti indesiderati. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Evitare l'uso prolungato. Se la tosse persiste, consultare il medico. Lisomucil contiene carbocisteina. Lisomucil Tosse Sedativo contiene destrometorfano bromidrato. Non utilizzare in gravidanza e allattamento. Non utilizzare Lisomucil Tosse Sedativo in bambini di età inferiore ai 2 anni. Lisomucil è un medicinale riservato agli adulti. "Domanda di autorizzazione alla pubblicità depositata al Ministero della Salute il 01/12/2005".

Comune di Trieste
Area protezione
e protezione sociale

acquamarina

2001 TEAM

acquainsieme

...in festa!

2006
Seconda Edizione

1
Giugno

Ore 10:30 - Piscina Acquamarina
Molo F.lli Bandiera 1 - Trieste

Info: Tel 040 301100 e-mail acquamarina@2001team.com

Apnea per tutti

A scuola da Pellizzari



AQUILIBRIUM

per sfruttare il galleggiamento, lo scivolamento e l'equilibrio idrodinamico con "coscienza" sapendo cosa "ascoltare".

Metodo di lavoro per combattere lo stress e vivere l'acqua come piacere dell'immersione per sentirsi un tutt'uno con l'acqua, in cui le tue emozioni si espandono, i tuoi muscoli recuperano scioltezza recuperando antica memoria.

mar-gio 7.40 - 8.20
con Riccardo

Da questa stagione la piscina Acquamarina ospita, per la prima volta a Trieste, un corso di Apnea gestito direttamente dall'Apnea Academy, coordinata da Umberto Pellizzari, il più famoso apneista italiano. Il gruppo di Apnea Academy, anche con la sezione sportiva-agonistica Apnea Evolution, è attivo in tutto il Triveneto seguendo direttamente Pellizzari in tutte le sue trasferte internazionali.

Corso Apnea 1° Livello didattica Apnea Academy

IL corso è rivolto a tutti. L'obiettivo è quello di formare apneisti capaci di interpretare l'apnea subacquea in modo soddisfacente e in sicurezza, ovvero con consapevolezza e divertimento.

A questi corsi possono partecipare allievi che non hanno avuto esperienze di apnea subacquea, allievi che hanno partecipato ad altri corsi di apnea e autodidatti.

Ogni persona sarà formata e valutata a livello di acquaticità generale e, in ogni caso, si richiederà una sufficiente preparazione e gestione, anche se approssimativa, dei vari stili di nuoto (crawl, dorso, rana). Il corso valorizza e prepara gli allievi per acquisire tecniche di rilassamento che sviluppino benessere e autoconsapevolezza in acqua e in apnea. Vengono insegnati i fondamentali tecnici della pinneggiata, delle capovolte, delle manovre di compensazione, della ginnastica tubarica e del sistema di coppia. Ogni partecipante verrà filmato a corpo libero, in apnea, in piscina e in mare.

Il corso prevede 12 ore di teoria; sei incontri di training autogeno, mentale e respirazione; dodici ore di piscina; quattro uscite in mare.

Al termine della formazione teorica ci sarà un esame scritto con quiz a risposta multipla.

All'inizio del corso ogni partecipante riceverà il kit Apnea Academy ed anche il libro. Al termine



del percorso previsto, sarà consegnato il brevetto del livello conseguito ed il diploma firmato dall'istruttore Apnea Academy e da Umberto Pellizzari.

Presso l'Acquamarina il corso è programmato ogni Venerdì alle 20:30

Corso di Apnea per Bambini didattica Apnea Academy

Apnea Academy propone di educare i bambini attraverso il corso base, e successivamente con quello avanzato, facendogli scoprire le regole di una disciplina che valorizza le risorse umane.

Lo sviluppo della tecnica è in funzione delle loro caratteristiche psicologiche e fisiche.

L'inclinazione naturale al gioco è il primo punto di riferimento, ma Apnea Academy si propone di migliorarla per poter raggiungere nel modo più divertente gli obiettivi che la scuola propone.

Per i bambini "gioco per giocare" non è soltanto un passatempo, ma anche una preparazione alla vita.

Obiettivi generali: imparare le tecniche di immersione in Apnea per praticare un'attività sicura basata sul sistema di coppia attraverso gli obiettivi intermedi.

Obiettivi intermedi: migliorare l'ambientamento in acqua, favorire con la solidarietà del gruppo il lavoro di coppia per la sicurezza del singolo, apprendere un corretto comportamento al mare o al lago, conoscersi per utilizzare e migliorare le risorse personali attraverso l'attività in acqua.

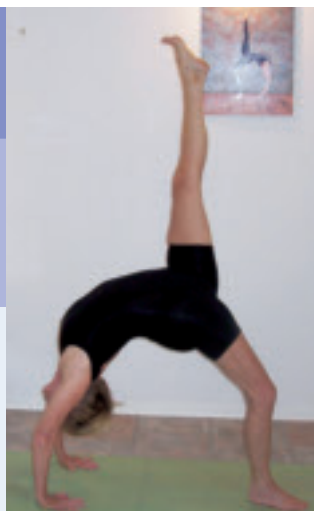
Il corso prevede tre lezioni di teoria, tecniche di rilassamento, otto lezioni pratiche in piscina con uscita in mare o piscina profonda.

Ai corsi base ed avanzato potranno partecipare i bambini che posseggono già un'adeguata preparazione al Nuoto (2° livello FIN) con età compresa dagli 8 ai 14 anni, naturalmente i bambini verranno divisi per fasce di età e di preparazione.

Presso l'Acquamarina il corso è programmato ogni Mercoledì alle 15:30 (per le lezioni in palestra) o alle 18:00 (per le lezioni in piscina).



Yoga: una palestra per il corpo e la mente



quello che vuole, ma senza esercizio – fidatevi – non ci si sentirà bene!

Sto praticando l'Hatha Yoga ormai da lungo tempo. Ero giovane quando per la prima volta conobbi lo YOGA in una palestra: una donna anziana che si chiamava Jane – proprio come me – mi diede la giusta ispirazione durante un periodo nella mia vita in cui mi sentivo “rotta”, fisicamente e mentalmente esaurita, ed ero solo una ragazza! Da allora continuo a ripetere che devo essere sempre disponibile ad insegnare questa pratica bellissima.

All'inizio mi dedicai allo Yogafit, una disciplina dello Yoga fisicamente piuttosto impegnativa: proseguo ancora adesso a praticarla, ma con molta più conoscenza... e meno stress! Non ci si deve dimenticare, infatti, che più competenza = meno fatica (More skill = less effort). Insegno da più di 25 anni, non sono più una ragazza, ma continuo a sentire lo spirito dello Yoga che, si dice, “rinasce ad ogni respiro”. Ognuno può di fatto avere la propria strada e ci sono tante strade per tornare a casa; non esiste cioè una sola strada per tutti, ma in realtà c'è una strada per ognuno: basta trovarla... e poi ci sono varie modi per percorrerla. La mia via per star bene, ad esempio, è l'Hatha Yoga. Qualche volta mi esercito con la pratica forte e dinamica, altre volte con quella leggera, spesso con tutte e due e qualche volta in verità devo chiedermi la giusta direzione. Qualcuno mi ha chiesto come mai dopo tutti questi anni continuo ad insegnare in una palestra: la domanda fa sorridere soprattutto me, perché anch'io, prima di venire a Trieste, non avrei mai pensato di insegnare così a lungo. Ho fatto per anni



parte del famoso Center for Yoga di Los Angeles, dove ho visto la crescita dello Yoga sia come disciplina che in conseguente popolarità. Tante persone affermano “questo non è vero Yoga...devi fare pratica con un maestro, preferibilmente Indiano, per essere sulla strada giusta”. Io non so cosa sia giusto o sbagliato: per me lo Yoga semplicemente apre delle possibilità e non ne chiude nessuna, ma è vero che è importante trovare l'insegnante giusto, una persona che conosca realmente la disciplina.

Tutto ciò spiega perché sono così contenta che quest'anno all'Acquamarina abbiamo più istruttori che possono insegnare vari modi di affrontare la pratica dello Yoga...e poi la loro presenza mi dà la possibilità di esercitarmi ed insegnare ancora lo Yogafit! In particolare, per praticare lo Yogafit bisogna avere una buona conoscenza dello yoga e del proprio corpo, ed essere fisicamente pronti ad affrontare i propri limiti, non per superarli ma per scioglierli.

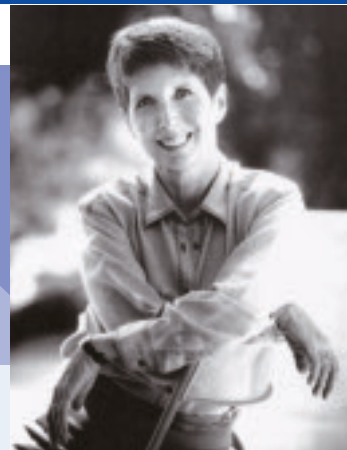
Se si vuole un approccio più tranquillo, si può scegliere invece l'Hatha Yoga classico, mentre se non si ha tanta esperienza o se si vogliono approfondire gli insegnamenti fondamentali c'è lo Yoga Base. E ancora... praticare esercizi leggeri e dinamici vuol dire Yogamoves, senza dimenticare inoltre i corsi specifici per le gestanti e le neo-mamme.

Tutto questo è Hatha Yoga, unendo la posizione-asana con il respiro - pranayama per conoscere se stessi. L'asana dà la possibilità di acquisire maggior forza aumentando la flessibilità: si può farlo con una pratica fisicamente impegnativa (Yogafit), dinamica e dolce (Yogamoves), lenta e leggera (Yoga Classico con Vanna), con lo Yoga base (assieme a Francesco), e la possono raggiungere anche le donne incinte e le mamme. Non dico che l'Hatha Yoga sia la strada per tutti, ma che ci sono così tanti modi di praticarlo che quasi tutti possono trovare quello più adatto per se stessi. Il vero peccato nella vita è proprio... non trovarsi!

Infine, una precisazione: tutte queste pratiche sono fondate su un principio fondamentale chiamato Ahimsa, che vuol dire non-violenza. Nel mondo esterno non c'è Pace ma si può ugualmente trovare il modo di star bene grazie all'Amore.

Per conservare il proprio cuore aperto, necessitiamo di forza e conoscenza, di sapere come dare spazio a se stessi e gli altri: così facendo diventiamo veramente indipendenti, tendendo ad un ideale di condivisione. Trovo “condivisione” una magnifica parola: “condivisione” implica che qualcosa ci sia sempre in misura sufficiente, “divisione” che una cosa sia sempre di meno. Ha vuol dire il sole, Tha-la vuol dire luna e Yoga significa unione. Se coltiviamo la luce cresciamo dentro e c'è più luce nel mondo.

Jane Ralston Pahr



I CORSI DI YOGA

Gli orari:
dinamico (con Jane)
mar-gio 17.30

dinamico e
riequilibrante (con
Jane)
lun-mer 20.00

respiro, corpo e
ricerca
(con Francesca)
lun 17.30 -
ven 18.00

prenatale (con Jane)
gio 15.30

mama&me
mar 15.30

Il Tai Chi
Chuan **NOVITÀ**
deriva

da una raffinata
arte marziale e con-
siste principalmente nel-
l'esecuzione lenta di
movimenti precisi.

Il Tai Chi Chuan, aiuta a
rilassare e tonificare il
corpo, regolare la
respirazione, calmare
la mente. Il corso, per
principianti, consisterà
nello studio della Prima
Forma. Il Tai Chi Chuan
può essere praticato da
tutti a tutte le età, senza
controindicazioni.

Istruttrice: Ondina
Deconi - Informazioni e
iscrizioni presso aCqua-
maRina

**OGNI LUNEDÌ ALLE
ORE 16,00**

“Il Cento Ricerche Tai
Chi (www.taichi.it)
intende il Tai Chi Chuan
come metodo di tra-
sformazione e come arte
per promuovere la vita”

Sirene: il corso per gestanti

Fernanda: in acqua e in palestra



Il corso per gestanti dell'Acquamarina, rappresenta da quasi un quinquennio uno dei corsi di maggior successo tra tutte le attività presenti in piscina. Gestito dal 2001 Team Sport Academy in collaborazione con L'ARCA, il Consorzio Servizi per l'Infanzia, è il miglior veicolo per avvicinarsi al momento della gravidanza con un'adeguata preparazione sia fisica che psicologica, come ci spiega Marialuigia Civita, coordinatrice del corso:

... PERCHÉ ...

L'acqua riveste un significato profondo per l'umanità: è il primo ambiente vitale del nostro corpo e da tale considerazione prende vita questo corso rivolto alle mamme in attesa di un figlio dal 4° mese di gestazione in poi. È questo momento particolare, durante il quale

pensare o ripensare al proprio corpo, alla possibilità di muoversi e al proprio benessere. Attraverso il movimento una donna si prepara al travaglio e al parto, un bambino si prepara a nascere.

Le modificazioni che si susseguono nelle gestanti sono spesso causa di indisposizioni. Sul piano fisico, ad esempio, si possono presentare noiosi disturbi alla colonna vertebrale: mentre il feto cresce, il peso della madre aumenta obbligandola ad assumere una diversa postura che va ad alterare il naturale assetto della zona lombo-sacrale e questo è in genere causa di sofferenza.

... A COSA SERVE ...

Importanti sono i benefici fisiologici che l'immersione e il movimento in acqua procurano: riduzione dell'edema, riduzione del carico sulle articolazioni e sulla colonna lombare, miglioramento della respirazione.

... IL CORSO ...

Si offre qui uno spazio dove si disegna un percorso che accompagna una pancia che cresce, un corpo che si modifica.

Il corso abbina esercizi di ginnastica, nuotate a ritmo blando, esercizi di stretching e respirazione con il rilassamento. Il massaggio dell'acqua stimola la circolazione e rilassa, gli esercizi consentono di mantenere una discreta bonificazione muscolare generale. Le nuotate lente aiutano ad allungare tutti i muscoli distendendo la colonna vertebrale ed aumentando le capacità respiratorie.

L'ATTIVITA' MOTORIA IN ACQUA:

- Previene ed esercita un'azione benefica sulle patologie vascolari varicose, trattandosi di esercizio fisico condotto in assenza di peso.
- Riduce la tensione muscolare e nervosa attraverso tecniche di rilassamento progressivo.
- Educa ad una corretta respirazione quale elemento di contrasto all'ansia e di preparazione al travaglio (quando le contrazioni liberano un'energia intensa che sarebbe bene incanalare piuttosto che contrastare) prestando attenzione particolare alla respirazione diaframmatica.
- Previene l'eccessivo incremento ponderale con un'attività motoria graduale e non traumatica.

Ogni mese viene proposta un'esercitazione di coppia durante la quale i futuri genitori, attentamente seguiti dall'insegnante, hanno a disposizione l'intera vasca per immergersi in un'atmosfera rilassante ed emotivamente coinvolgente. La partecipazione di entrambi i futuri genitori a questo tipo di esercitazioni rafforza l'interrelazione a tre, apportando un sostegno supplementare al raggiungimento del traguardo della nascita. Il corso è indicato per tutte le gestanti a partire dal quarto mese di gravidanza.

ACQUAFREE

L'energia di Michela per un fitness in acqua a ritmo di musica in cui poter scaricare lo stress e moltiplicare gli effetti positivi dell'acqua di mare sull'organismo. Corso di media intensità.

Un abbonamento a 8 entrate da consumarsi entro il termine della stagione 2006-2007.

Ma-gio 21.40 -
22.20 con Michela

acquamarina
SPORT-FITNESS-BENESSERE

la prof. FERNANDA VI ASPETTA

IN PALESTRA
con
G.Y.M. TONIC

ogni Lunedì e Giovedì alle 19:00
ogni Martedì e Giovedì alle 14:00

Ginnastica cortiva e movimento libero. Tonifica, rassoda, snellisce tutto il corpo, aumenta la scioltezza, l'agilità, la flessibilità, la mobilità articolare, la coordinazione neuro-muscolare, migliora il posturismo. Rilassa la mente liberandola dallo stress e dalle tensioni, con dinamismo, energia e creatività.

PRE-ACQUA ogni Martedì e Giovedì alle 08:25
POST-ACQUA ogni Martedì e Giovedì alle 10:25

Corso riservato alle corsiste dell'acquagym DYNAMIC AGE.
Ginnastica in palestra per addominali, glutei e cosce (AGC).
I rischi di questi corsi saranno evitati con un'applicazione continua e costante.

FIN **ARCA**

acquamarina
SPORT-FITNESS-BENESSERE

la prof. FERNANDA VI ASPETTA

IN ACQUA
con
ACQUAGYM DYNAMIC AGE

ogni Martedì e Giovedì alle 09:00 e 09:40

Un corso impegnativo ma divertente, rivolto in particolare ai non più giovanissimi, che da 7 anni riscuote grande successo. Tutte le corsiste avranno inoltre una preparazione veramente completa abbordando al corso: pre-acqua o a quello post-acqua in palestra.

GAC (Glutei, addominali, cosce) ogni Lunedì alle 18:00

Metodo di mucca convezione - lezione di quaranta minuti nell'antifratello della piscina. Punta a tonificare e rassodare glutei, addominali e cosce. Anch'esso abbinabile al movimento in palestra con la ginnastica del "G.Y.M. Tonic".

Novità dal Centro

Estetica e termarium si rinnovano

cronache dagli stretti

26 27 28 maggio 2006
Piscina Acquamarina

uno spettacolo di Davide Casali, soggetto di Pierpaolo Zurlo
con Xenia Bevitori, Franko Korosec, Roberta Colacino
e con i musicisti Silvia Testori, Davide Casali, Samuele Orlando



**Lo spettacolo verrà ripetuto
il 28-29-30 dicembre 2006**

CENTRO ESTETICO ACQUAMARINA



Da 20 anni la Cris Flower, specialista nella cura della pelle, persegue un unico obiettivo fondamentale: Far Progredire la Bellezza. Presso i suoi laboratori e l'Istituto di Fisiologia Generale dell'Università di Roma "La Sapienza", la CrisFlower è riuscita a realizzare formule esclusive ed una gamma completa di prodotti di bellezza che, agendo in sinergia, migliorano sensibilmente l'aspetto dell'epidermide. Il Centro di talassoterapia da' la possibilità di vivere un'esperienza benefica e distensiva presso il Centro Estetico Acquamarina, con trattamenti fatti manualmente e accompagnati dalla musica. Trattamenti estetici: manicure, pedicure, depilazione, colorazione ciglia e sopracciglia, trucco sposa. Trattamenti viso: adatto per tutti i tipi di pelle, antistress, luminescente, anti-age, specifico per uomini, rassodante e riequilibrante. Trattamenti corpo: tutti i tipi di massaggio: dal drenante al sale oceanico con oli essenziali, antistress agli aromi caldi, riflessogeno plantare e massaggio dei meridiani, impacchi drenanti al sale oceanico,



all'arnica, all'essenza di pino cembro e impacchi rilassanti alle erbe. La doccia solare è consigliata in casi di patologie dermatologiche e selezionate. Il Centro Estetico della piscina aQuamaRina è diretto con passione e competenza da Assunta, estetista diplomata.

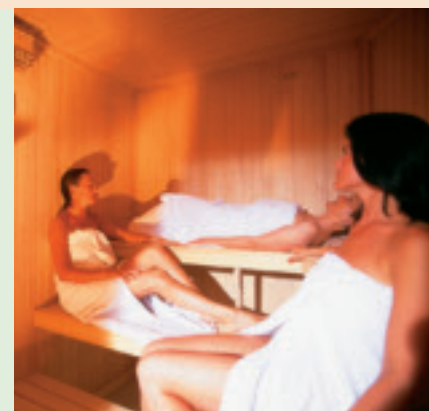
Riceviamo per appuntamento dal Lunedì' al Venerdì' dalle 09.00 alle 20.00 Sabato dalle 09:00 alle 14:00 - Tel. 040/301100

...ARIA FRESCA NEL TERMARIUM

La più grossa novità strutturale all'interno del centro benessere aQuamaRina è rappresentata dall'ampliamento ed adeguamento della zona termarium, che si presenta rinnovata per accogliere le più svariate esigenze di coloro i quali amano ritrovare il proprio equilibrio psico-fisico, tra bagni sudoriferi alternati a momenti di pace e tranquillità.

Il termarium si presenta adesso completo di sauna svedese, bagno turco e biosauna (una sauna secca a temperatura inferiore - intorno ai 50°C- ideale per perfezionare il circuito progressivo caldo/freddo), la cromoterapia e la vasca ad acqua fredda. E' stata inoltre creata una nuovissima zona relax completa di musica riposante in diffusione; tutta la zona è stata isolata dal resto della piscina per consentire un adeguato rilassamento ed intimità.

Venite a riscoprire il vostro benessere in AcquamaRina.



Con la collaborazione
e il supporto di:



Per un'Acquamarina... ...sempre più completa



La ricerca continua di perfezionamento e qualità ha coinvolto, oltre che le strutture dell'impianto, anche lo staff stesso dell'Acquamarina, sviluppatosi non solo numericamente ma soprattutto per livello di preparazione e conoscenze specifiche. Già dall'apertura del centro, il primo obiettivo di tutti coloro i quali lavorano o hanno lavorato in Acquamarina è sempre stato rappresentato dalla costruzione di un rapporto il più possibile familiare con la clientela: tale principio continua a rimanere imprescindibile nell'avviamento di qualsiasi attività o inserimento di nuove figure professionali. La spinta al rinnovamento, nel mantenimento di valori propri dell'Acquamarina quali gentilezza e disponibilità, ora più che mai coinvolge tutto lo staff nel desiderio di offrire un servizio sempre migliore.

LO STAFF:

Marinella Balbi, Elena Fioretto, Massimiliano Lepore, Ilaria Nassimbeni, Marta Prasselli (segreteria), Piero Iuretig, Nicola

Rossato (tecnici manutenzione), Assunta Berardi (estetista), Davide Montoneri, Chantal Lafont, Nicola Rossato, Piero Iuretig, Riccardo Padovan, Michela Mersi, Erica Tamaro, Rosanna Brunetti, Massimo Zanin (assistenti bagnanti), Riccardo Padovan, Michela Velcich, Elena Fioretto, Chantal Lafont, Orietta Marin, Fernanda Poropat, Adriana Sushmel (istruttori acquagym), Marina Antonini, Enrico Bonivento, Michela Mersi, Rosanna Brunetti, Chiara Aglieco, Giulia Petener, Astrid Cioccolanti, Elena Fioretto, Leonardo Driussi (istruttori nuoto), Sira Purini (istruttrice movimento articolare), Giovanna Pezzi, Marialuigia Civita, Erica Tamaro, Francesca Pisano (istruttori acquaticità), Jane Pahr, Luca Manzutto, Fernanda Poropat, Bettina von Hacke, Ondina Deconi, Vanna Viezzoli, Francesco Tominich, Loredana Civita (istruttori palestra), Alessandro Vergendo, Rosarita Gagliardi (istruttori apnea academy), Alberto Maffione, Leonardo Lazzarich, Fulvia Businelli, Isabella Cernic, Eleonora Deodorico, Maria Chiara Burigana, Gabriella Grebello (fisioterapisti), dott. Leopoldo Cervo (dietologo nutrizionista), dott.ssa Viviana Di Mauro (psicologa alimentare), Gigliola Sfreddo (reflessologa), Antonella Me, Stella Visintin (addette alle pulizie), Barbara Marton, Fabio Zamma Gallarati, Patrizia Flego, Roberta Sponza (bar).

METODO FELDENKRAIS con Bettina martedì alle 19.00

Camminare, correre, saltare, sedersi, alzarsi e chinarsi: azioni che compiamo quotidianamente in modo automatico, dei quali ci accorgiamo soltanto quando vengono accompagnati da un dolore o una sensazione spiacevole. È vero che il dolore muscolare, il malessere avvertito può essere sintomo di una patologia, ma spesso la causa va cercata nel modo in cui usiamo il proprio corpo. Una lezione nel Metodo Feldenkrais è un'occasione per rendersi conto delle proprie abitudini motorie e per imparare a muoversi in modo più funzionale ed economico. Queste lezioni vengono guidate verbalmente, l'accento è posto sull'esperienza interiore del movimento, sulle sensazioni che lo accompagnano.

Moshé Feldenkrais (1904-1984), come tanti pionieri di tecniche corporee, non era né medico né fisioterapista, ma fisico, ingegnere, nonché una delle prime cinture nere di Judo in Europa. È un caso, in

fondo, a indurlo a occuparsi di riabilitazione: una vecchia lesione al ginocchio si riaggravava. Costretto a letto per mesi, Feldenkrais passa il suo tempo esplorando l'effetto di piccolissimi movimenti corporei, raffinando la sua sensibilità cinestetica al punto da poter percepire le sottili connessioni neuromuscolari tra varie parti del corpo. Riesce, attraverso questa ricerca, a trovare un modo di camminare efficace e indolore. Inoltre ha creato le basi per un metodo che continuerà a approfondire per tutta la vita.

Il Metodo Feldenkrais si rivolge a persone di ogni età e condizione fisica, - a tutti coloro che desiderano stare meglio con se stessi, ampliare le proprie risorse e migliorare il proprio modo di muoversi. Tutti sono possibili fruitori: dal bambino all'adulto, all'anziano; dal disabile allo sportivo, all'artista.

ACQUAMARINA 2001

Molo F.lli
Bandiera, 1
TRIESTE
Tel. 040 301100
Fax 040
308221

e-mail:
acquamarina@
2001team.com
www.2001team.com

ACQUAMARINA CAFÈ

c/o Piscina Terapeutica Acquamarina - Molo Fratelli Bandiera 1, Trieste.



Aperto dal lunedì al sabato dalle 7.00 alle 20.30
Domenica dalle 7.00 alle 19.00
Telefono Bar 040 363028 o 3358329847

Svariata scelta tra spremute, bibite varie, birra a spina, snacks stuzzicanti toast, focacce, primi piatti per un pranzo alternativo



A Trieste siamo aperti anche in Corso Italia 6/b (interno galleria), tel. 040-363028 dalle 7.30 alle 21 chiuso la domenica, anche asporto

New Green Bar, Piazza Puecher 1/e
Trieste - tel. 040-368140
dal lunedì al venerdì dalle 6.00 alle 20.30

... ed ora ci siamo anche per il caffè della domenica

**SI ACCETTANO BUONI PASTO
AMPIO POSTEGGIO**

... inoltre per ora di pranzo piatti pronti freschi di gastronomia:

lasagne, gnocchi, crepelle, milanesi, pollo al forno e patate