

# PAROLE SULL'ACQUA



La tua spiaggia aperta tutto l'anno

Acquamarina è stata voluta, realizzata e donata alla città dalla Fondazione CRTrieste. Il Comune di Trieste ha da poco riaffidato la gestione alla nostra società, la 200l Srl, in associazione con la Pineta del Carso di Aurisina, le quali ne assicurano l'efficienza a beneficio di tutti i frequentatori.

Dopo cinque anni molto è stato fatto, ma molto è ancora da fare per migliorare la qualità e la quantità dei servizi di Acquamarina. I progetti per il futuro risultano così ambiziosi e importanti, e il solo fatto di sognare ad occhi aperti è reso possibile soprattutto per l'affetto e l'interesse mostrato nei nostri confronti da tutti coloro che frequentano l'impianto. Siete Voi i veri protagonisti, e con i Vostri preziosi consigli suggeriti in questi primi cinque anni avete dato vita alle idee, e ci avete dato la forza di rimetterci in gioco per continuare a proporre novità e per consolidare il rapporto con Voi. Lo scopo finale, comunque, non è la bellezza dell'impianto o seguire le mode, ma coltivare e puntare al benessere, alla salute, all'attività fisica come strumento per sentirsi bene con sé stessi e con gli altri.

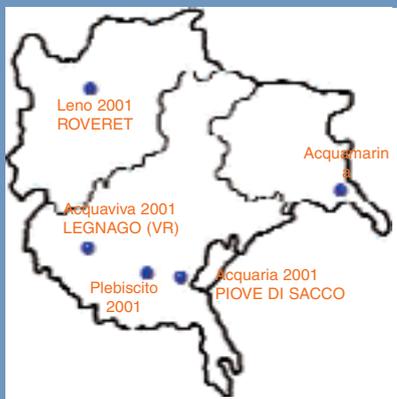
TEAM 200l  
David Barbiero  
Direttore Acquamarina

Quando il benessere arriva dall'acqua di mare

acquamarina

UNA PISCINA TERAPEUTICA PER LA CITTÀ

## 2001 TEAM



La "2001" s.r.l., società sportiva dilettantistica, inizia la sua attività nel 1983 con la gestione del primo impianto natatorio, a Padova, consistente allora in una singola piscina (mt.25x12,5x1,80) più relativi servizi e spogliatoi. Negli anni successivi realizza, in accordo con la locale amministrazione comunale, importanti ampliamenti dell'impianto, investendo oltre cinque miliardi di lire. Oggi intorno a quella che era una piscina di quartiere, si è creato uno dei più grandi complessi sportivi polivalenti polifunzionali esistenti in Italia, comprendente cinque piscine coperte e scoperte, varie palestre, stadio rugby (il più

grande coperto in Italia con oltre 10.000 posti), centro medico, pista del ghiaccio, tennis, arrampicata indoor, squash, calcio e calcetto, ed altro ancora. Grazie alla notevole esperienza maturata nel settore, sia nella conduzione impianti che nell'addestramento delle più diverse attività acquatiche, alla "2001" sono state affidate dal 1994 le conduzioni degli impianti natatori comunali di Rovereto e di Piove di Sacco. In quest'ultima ha partecipato, come a Padova, sia alla progettazione che alla realizzazione della struttura. Dall'agosto 2000, gestisce inoltre, in associazione con la Casa di cura "Pineta del Carso", la piscina terapeutica "Acquamarina" di Trieste. Dal 2002 gestisce infine lo stabilimento comunale natatorio ed il centro tennis di Legnago in provincia di Verona.

Esperienza nel settore della gestione di strutture natatorie, terapeutiche e/o riabilitative riferibile al triennio precedente. Le esperienze dirette della "2001" nella gestione di impianti

natatori sono molteplici. Questo proprio per il numero elevato di strutture, ben cinque, che hanno visto la società direttamente coinvolta nella gestione nell'ultimo triennio. Trattasi di impianti natatori dove viene ovunque svolta attività di tipo riabilitativo e/o terapeutico, in acqua e non, con un'esperienza peculiare in un impianto ad essa riservato in esclusiva quale appunto la piscina terapeutica di Trieste.

### Plebiscito 2001 Padova

È l'impianto comunale polifunzionale più grande (per dimensioni, circa 40.000 mq. e discipline sportive proposte) del Nord Italia. Nato nel 1984 e sviluppato nei decenni successivi con la formula della concessione costruzione e gestione. Oggi è costituito da:

- 2 piscine coperte (25 metri e baby-riabilitativa) e 1 piscina copri-scopri (25 metri)
- 2 piscine estive con tenso-struttura (stadio pallanuoto 33m e baby).
- 2 campi da tennis in terra rossa
- 2 campi polivalenti tennis / calcetto in erba sintetica
- 4 campi polivalenti tennis/calcetto in sportflex e con tenso-struttura
- 1 palestra attrezzata body building e cardio-fitness
- 5 palestre (1 spinning e 4 corpo libero)
- 3 campi da squash
- 1 campo di calcio regolamentare
- 1 stadio di rugby con tribune da 10.000 posti
- 1 campo di base-ball regolamentare
- 1 palestra di arrampicata
- 1 centro di medicina sportiva
- 1 pista di pattinaggio sul ghiaccio
- 2 bar

## Pineta del Carso...



La Casa di Cura "Pineta del Carso" fu fondata nel 1933 come presidio pneumotisiologico in località Aurisina Stazione. Tale scelta geografica fu decisa in considerazione delle caratteristiche climatiche e microclimatiche estremamente favorevoli alla terapia delle malattie polmonari. Nel 1963 fu attuata una prima riconversione con l'attivazione del reparto di Pneumologia e con il ridimensionamento del reparto Tisiologico fino alla sua chiusura avvenuta nel 1970. Nel 1988 avvenne la parziale trasformazione che portò all'assetto attuale, con l'avvio del reparto di Riabilitazione e del reparto di Lungodegenza riabilitativa, a fianco del preesistente reparto Pneumologico. Dal 1° settembre 1998 è operativa l'unità funzionale di Riabilitazione Oncologica (Hospice).

Dal 2000 la Casa di Cura gestisce le attività sanitarie della piscina terapeutica di Trieste (acquamarina@2001team.com). Dal 2003 "Pineta del Carso" ospita due nuove Unità Residenziali: La residenza Socio Sanitaria e l'Ospedale di Comunità. Lo sviluppo continuo dell'attività sanitaria e la crescente richiesta di prestazioni hanno determinato un progressivo aggiornamento ed arricchimento delle dotazioni diagnostico-terapeutiche e dei servizi polispecialistici, fino alla attuale organizzazione. Si sviluppa in un complesso di due padiglioni in un comprensorio di 40.000 mq. con una vasta pineta di 7.000 mq. e vari giardini a disposizione dei degenti. È autorizzata per 180 posti letto articolati in tre Aree degenziali e suddivisi in stanze da 1 a 4 posti, delle quali un terzo con servizi igienici propri in aggiunta ai servizi in comune.

La Casa di Cura è situata in Viale Stazione n° 26 Aurisina (Trieste) a circa 200 m. sul livello del mare e dista 18 Km. da Trieste, altrettanti da Monfalcone e circa 25 Km. da Gorizia. La "Pineta del Carso" è una Casa di Cura privata (aderente all'A.I.O.P. - Associazione Italiana Ospedalità Privata) che opera nel contesto del Servizio Sanitario Nazionale, secondo la normativa vigente, con lo scopo di fornire una serie di prestazioni di carattere preventivo, terapeutico e riabilitativo complementari a quelle erogate dalle strutture pubbliche.

Tel. 040 3784.111

### ... in acquamarina

È il fiore all'occhiello dell'impianto. La piscina è un'opera dedicata anche all'attività sanitaria dalla fine del 2001, ed ha avuto un crescendo continuo per il tipo di offerta e per la quantità globale di attività. Parola di Giampaolo Canciani, direttore sanitario di Acquamarina, ma anche di "Pineta del Carso", struttura che si trova a pochi chilometri di distanza e che sfrutta anch'essa una vasca con acqua di mare. Attività arricchita dalla convenzione con l'Ass di Trieste e dal rapporto di collaborazione con il Comune, proprietario dell'impianto. All'interno della concessione, poi, "Pineta del Carso" e "2001" si sono aggiudicati nuovamente la gara, fatto importante perché si ripresentavano entrambi per la seconda volta, lanciando un segnale forte di continuità. "Ora si può programmare un lavoro ad ampio respiro, grazie ai cinque anni rinnovabili per altri cinque, dando sostanza al servizio

### Aquaria 2001 Piove di Sacco (Pd)

Il centro sportivo Comunale Aquaria 2001, a Piove di Sacco è attivo dal 13 giugno 1996, data nella quale sono stati chiusi i lavori inerenti la costruzione del primo comparto.

Una sinergia tra pubblico e privato che ha permesso la realizzazione di:

- 2 piscine con la copertura mobile
- 1 palestra polivalente
- 1 palestra attrezzata
- 6 campi da tennis
- 2 campi da calcetto

### Acquaviva 2001 Legnago (Vr)

L'impianto sportivo di Legnago, sito in via Olimpia 6, è una struttura natatoria datata 1974 che comprende:

I Complesso coperto con:

- vasca semi-olimpionica mt. 25,00 x 16,00 x 1,40
- vasca didattica mt. 16,00 x 08,00 x 0,80
- vasca terapeutica mt. 16,00 x 01,50 x 0,40/1,20
- ampie tribune
- bar

I Complesso estivo:

- vasca olimpionica mt. 50,00 x 22,00 x 1,50/1,80
- vasca ricreativa mt. 12,00 x 06,00 x 0,60/1,20
- solarium mq 10.000
- parco a verde mq 6.000
- campi da beach volley n. 2
- campi da tennis n. 2 (+ 2 in disuso)

### Acquamarina Trieste

Acquamarina è attualmente il più moderno ed attrezzato Centro di talassoterapia in Italia e unisce sinergicamente sport, fitness, benessere, soprattutto nel suo aspetto terapeutico. Si tratta di un impianto del tutto innovativo, che per caratteristiche strutturali, dimensioni ed, in primis, per la quantità e la qualità dei servizi offerti ha esercitato fin dall'inizio per un forte richiamo, sia a livello cittadino che regionale, e di esempio per nuove strutture.

### Leno 2001 Rovereto

La posizione in cui si trova l'impianto, le diversificazione delle proposte, la qualità del servizio, la cultura di fare uno sport amatoriale o agonistico, le ristrutturazioni eseguite dall'amministrazione, sono tutte motivazioni che fanno del Centro Natatorio di Rovereto un polo di attrazione da tutto il comprensorio. Quindi un Centro Natatorio all'avanguardia che comprende:

#### STRUTTURE COPERTE

- vasca esperti
- vasca baby
- vasca didattica e riabilitativa
- vasca idromassaggio
- vasche scolastiche
- spogliatoi
- hall
- bar

#### STRUTTURE SCOPERTE

- vasche estive 50m tuffi
- vasche estive scivolo e baby

e alla programmazione", riprende Canciani. "E' difficile assicurare professionalità in tutte le aree degli impianti.

Pineta fa idrokinesiterapia da circa vent'anni in casa di cura, ed è diventata così un punto di riferimento per tutto il territorio". Sono molti infatti i terapeuti che si laureano, e che proseguono poi con uno stage nella casa di cura di Pineta del Carso. Acquamarina inoltre ha le giuste caratteristiche per la terapia: fondale basso, da 70 a 160 centimetri, temperatura alta dell'acqua, con 31-32 gradi centigradi nell'aria e 28-29 gradi dell'acqua (di solito la temperatura si aggira, nelle altre piscine, sui 24-25 gradi). L'aria calda è importante, perché se è calda solo l'acqua le persone soffrono molto lo sbalzo.

Ad Acquamarina, in particolare, si fa convivere la terapia con l'attività sportiva. Una quantità incredibile le attività proposte. "Innanzitutto l'idrokinesiterapia, un trattamento che consente di riportare alla funzionalità normale il fisico, perché manca il peso corporeo. Si possono compiere certi esercizi in fase di patologia che non si possono fare fuori. Con l'acqua salata, poi, la spinta idrostatica verso l'alto è ancora maggiore, e la resa ottima.

Questo è il punto di forza della piscina terapeutica, sommato alla grande preparazione dei terapeuti, che studiano l'acqua e il lavoro in acqua". Ma non è finita, perché esiste anche la possibilità di praticare la terapia tradizionale a secco.

"Lo scopo è l'educazione posturale, seguita attraverso particolari corsi di specializzazione di cinque anni. Serve a reimpostare l'assetto del fisico, a rafforzare il legame tra la percezione del proprio corpo e la posizione che nella vita quotidiana fa perdere l'armonia e la simmetria, a seconda del lavoro, perlopiù sedentario, che si svolge". E poi ancora la rieducazione motoria o funzionale, attraverso laser, elettroterapia, ultrasuoni, e la medicina alternativa. "Sono esercizi di educazione posturale, con ginnastica, a fianco di

terapisti e con un preparatore atletico di grandi qualità. Si tratta di Spartaco Barbo, tecnico delle nazionali juniores di canottaggio. Si usa anche la panca-fit, che unisce percorsi in acqua e a secco".

Infine va ricordato l'ambulatorio di riflessologia plantare, il servizio di nutrizione, i massaggiatori sportivi. In sostanza si possono seguire le persone con una patologia in atto, fino allo sportivo professionista. "Per gli sportivi, ad esempio, presenteremo presto un progetto alle società di Trieste, per diventare, se possibile, il loro punto di riferimento nella preparazione degli atleti".

E ancora è presente un pool di medici, ortopedici e fisioterapisti, e la possibilità di effettuare aerosolterapia e inalazioni. "L'acqua di mare dà forse problemi di gestione tecnica", conclude Canciani, "ma anche vantaggi enormi per la galleggibilità e la pulizia. Solo per la presenza di sale ci sono meno agenti patogeni in giro, meno funghi, muffe, eccetera. In compenso c'è un sistema tecnico per la pulizia assai complesso, ma ne consegue che la qualità dell'acqua è ai massimi livelli". A collaborare con il dottor Canciani, oltre a Barbo, anche i terapeuti della riabilitazione Leonardo Lazarich e Gabriella Grebello, oltre a molti altri liberi professionisti che compongono uno staff affiatato e professionale. Provare per credere.



# Ginnastica in acqua

## € in palestra senza stress



Aquagym e Gymtonic. Non sono due aperitivi, bensì i corsi e le attività che Fernanda propone regolarmente ad Acquamarina. Fernanda è un vulcano in continua eruzione. Dopo l'isef ha seguito e approfondito molte strade, ha insegnato al liceo classico, infine ha scelto la libera professione.

La scuola le stava stretta, adesso trasmette un concetto semplice semplice: ognuno può raggiungere il proprio livello massimo, basta volerlo. E così corsi e attività per tutte le età e per tutti i gusti, anche se in effetti sono soprattutto le donne a seguirli. "C'erano anche tanti maschietti", spiega Fernanda, "ma a Trieste più che in altre città c'è questa sciocca distinzione per cui gli uomini provano imbarazzo, e lasciano perdere. Ma io spero sempre che ci sia un'inversione di tendenza". Il tipo di lavoro che Fernanda propone non è agonistico, non richiede l'uso della forza, ma piuttosto la scioltezza, la coordinazione, la coscienza del proprio corpo. E ancora elasticità, concentrazione. E' insomma una ginnastica vivace, creativa, un'espressione corporea. L'Aquagym in piscina, il Gymtonic in palestra. E poi c'è la fase ludica, per risvegliare chi si vergogna di essere stato bambino, per invitare a lasciarsi andare. "E' giusto che ci sia una parte formativa", spiega Fernanda, "che prevede un movimento e un gesto corretto. Poi però occorre aggiungere la fantasia. E devo dire che non è facile seguirmi, perché io cambio esercizi e filo conduttore continuamente. La ripetitività

non aiuta la mente, non favorisce il benessere psicofisico. Brave quindi le signore che entrano in sintonia con me senza mandarmi a quel paese, sopportando i miei cambi improvvisi e continui di ritmo e di attività". Il motto di Fernanda è semplice: "La donna deve essere musco-

losa sotto un morbido strato di carne femminile", che significa affrontare la palestra con lo spirito giusto. Non si va per mascolinizzarsi o per dimagrire, ma per ritrovare il benessere, per tonificare il corpo, per rilassare il cervello dallo stress della

quotidianità. Guai però uscire dalla palestra con un eccesso di stanchezza. Si deve uscire sorridenti, dicendo semmai "Ah, come mi sento bene". Fernanda, nelle sue dieci ore alla settimana, cerca di correggere i movimenti, di creare un clima di armonia. "Con me si lavora e si parla anche", sottolinea. "Vogliamo creare un'atmosfera tranquilla, di eutritmia. Soprattutto senza giudicarci l'un l'altro: ognuno fa quello che riesce, ricevendo la solidarietà di tutto il gruppo. In quei momenti ci dobbiamo voler bene". Fondamentale l'impiego della musica. Che deve entrare nel corpo. Che sia etnica, classica, melodica. Che sia Mozart o che sfrutti le percussioni primitive. Chi frequenta Acquamarina viene da ogni estrazione sociale e culturale, e tutti si spogliano dei problemi e delle tensioni, che rimangono fuori dalla porta.

"Purtroppo c'è molto analfabetismo motorio", commenta sconsolata Fernanda. "Per molti la ginnastica fa solo sudare, affatica i muscoli, trascurando del tutto la mente".

L'acqua è uno degli "attrezzi di ginnastica" più efficaci. Dal momento che nell'acqua il corpo pesa l'80% in meno di quanto pesi in realtà, gli esercizi sono più dolci e quindi più sicuri. La ginnastica in acqua inoltre migliora la mobilità articolare e la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio. L'acquafitness può essere praticato da tutti: uomini e donne (anche durante la gravidanza), grandi e piccini, perfino da chi non sa nuotare. È consigliato alle persone con problemi di sovrappeso. È ideale per chi non ha mai praticato attività sportiva. L'intensità degli esercizi può variare: più i movimenti sono ampi e decisi, più saranno efficaci.



2001  
TEAM



# In acqua siamo tutti uguali

Rosanna Brunetti fa da 15 anni l'istruttore educativo, ma guai a definirla "coordinatrice". Lei è abituata a fare tutto dal basso, a mettersi sempre in gioco, in discussione, a fare il lavoro "sporco", quello più faticoso, ma anche più generoso di soddisfazioni.

"Da 20 anni faccio anche l'istruttore di nuoto, e questa idea è nata per avvicinare all'acqua i diversamente abili, quelli che hanno sempre visto la piscina come luogo per curarsi, per seguire delle terapie", spiega Rosanna. "È ora che invece l'acqua



sia considerato un elemento ludico, un ambiente dove divertirsi, socializzare, provare divertimento allo stato puro".

È un discorso impegnativo, alla base c'è una comunicazione e un messaggio da trasmettere non certo facile da recepire dall'altra parte. Occorre instaurare con ognuno dei fruitori della piscina un rapporto diretto, personale, di fiducia. E ciò richiede tempo, si tratta in sostanza di un processo lento e faticoso per entrambi.

Eppure le scoperte sono incredibili, una volta entrati in sintonia tutto è in discesa. Troviamo ogni volta persone che non avrebbero mai pensato di "usare" l'acqua in un modo così piacevole. Ad Acquamarina vengono tutti i tipi di disabili, e di tutte le età. Ci sono quelli fisici, motori, quelli mentali, ma anche chi ha problemi di relazione con gli altri. Ci sono i non vedenti, e chi ha delle incompletezze fisiche fin dalla nascita, ma anche chi si è trovato alle prese con una diversità solo da adulto. "Le porte sono aperte per tutti", spiega Rosanna. "Siamo noi istruttori che ci adeguiamo agli amici che vengono a trovarci.

L'unica richiesta che facciamo è che ci sia un minimo di autonomia in acqua, che i nostri amici siano almeno un po' autosufficienti nella piscina. Noi cerchiamo anche di insegnare la tecnica giusta per muoversi in questo elemento così particolare, e di conseguenza la crescita motoria si vede. C'è chi è migliorato, e di molto, nei suoi movimenti anche

nella vita di tutti i giorni". E poi l'aspetto di relazione, perché non è raro che il gruppo si ritrovi poi alla sera, per una pizza o quattro chiacchiere come tra vecchi amici.

Forse anche per questo approccio, che di "diverso" non ha nulla, i rapporti con i frequentatori "normali" della piscina sono ottimi.

Questo gruppo, anzi questi gruppi, così numerosi, così particolari, in realtà sono accettati benissimo da chi è più fortunato. Ad Acquamarina si ritrovano e lavorano con continuità una decina di gruppi: il Centro diurno del Comune di Trieste, un altro Centro collegato al Comune, l'istituto per non vedenti, quello di Igiene Mentale, il Girasole, altre due cooperative (il 2001 e La Quercia) che dispongono anche di accompagnatori individuali.

Rosanna, nonostante la nostra insistenza, non fa nomi di chi lavora con lei: non certo per lasciarli nell'ombra, ma perché sono talmente in tanti che rischierebbe di dimenticare qualcuno, e questo sarebbe uno sgarbo inaccettabile.

Gli istruttori sono un gruppo, una squadra vera, e come tale lavorano, in simbiosi e senza gelosie. I successi sono successi condivisi da tutti, i momenti difficili si affrontano e si superano insieme.

E poi c'è l'ufficio competente del Comune, con cui si è creato un rapporto di grande collaborazione. "Per il 2005 ho anche altri due progetti ambiziosi", conclude Rosanna, "ma non ne parlo per scaramanzia. Di certo siamo entusiasti e pieni di idee, con la fortuna di avere sempre il pieno appoggio dei genitori e delle famiglie, che spesso restano piacevolmente sorprese dalle nostre attività".

## Ginnastica vertebrale

Punta al controllo e alla prevenzione del mal di schiena, per chi vuole imparare a gestire il dolore vertebrale e a percepire dove si concentrano le tensioni del proprio corpo.



## Acquafitness

Scolpisci il tuo corpo con i nostri corsi tonici e divertenti di acquafitness, ad alta e media intensità ad ora di pranzo, nel tardo pomeriggio, e fino a sera...

Le lezioni, quasi tutte caratterizzate da una coreografia, vengono svolte dai nostri istruttori (elena, fabio, riccardo, orietta, fernanda, michela, adriana), che propongono un allenamento aerobico intervallato alla tonificazione per tutto il corpo.

Le lezioni sono sempre varie con attrezzi divertenti come cavigliere, tondoludi, cinture, step, manubri, bilanceri; e le nostre musiche sapranno scaricare le tue tensioni, con il loro ritmo coinvolgente.

D'estate, poi, non manca nemmeno l'aria condizionata.

2001  
TEAM

# Biodanza:

## musica, movimento, emozione



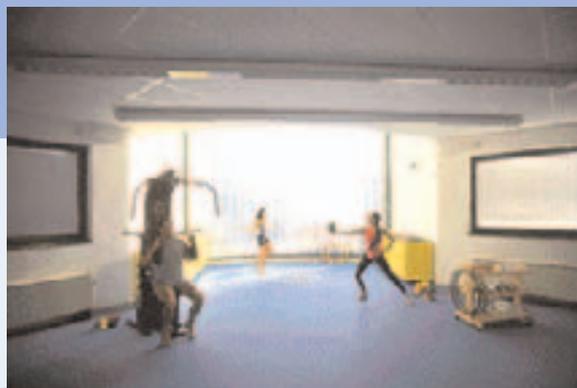
### TAI JI QUAN

Nasce come forma di combattimento, oggi invece è un metodo per raggiungere un equilibrio psicofisico.

Questa pratica è apprezzata in medicina, nel campo delle attività motorie per la cura dell'osteoporosi e per la prevenzione delle cadute negli anziani.

Tutti i mercoledì mattina con Alessandra.

Biodanza significa "danza della vita" e viene creata sul finire degli anni sessanta dallo psicologo ed antropologo cileno Rolando Toro Araneda (candidato al Premio Nobel per la Pace 2002), il quale nel 1965 realizzò le prime esperienze con la danza in ambito clinico, con pazienti dell'ospedale psichiatrico di Santiago del Cile. Propose sessioni di danza nelle quali ebbe modo di vedere come musiche diverse inducessero emozioni diverse. Da queste prime osservazioni capì l'importanza dell'associazione tra musica-movimento-emozione e continuò su questa strada estendendo il suo metodo anche fuori dell'ambito clinico continuando a studiare e ad approfondire e diffondere Biodanza, intesa in senso generale come: sistema di sviluppo integrato dell'essere umano visto come un tutto le cui parti sono in interazione tra loro e come un organismo costantemente in relazione con altri organismi viventi e con l'ambiente. Negli anni ottanta Biodanza si è diffusa rapidamente in gran parte del Sud America e lì è nato il primo corpo docenti e le prime scuole di formazione. Nel 1988 Rolando con alcuni altri insegnanti ha portato in vari paesi europei la Biodanza stabilendosi poi in Italia per



una decina di anni, abilitando personalmente le Scuole di Formazione per Insegnanti di Biodanza attualmente attive nel nostro paese e nel mondo. Alla base del sistema Biodanza è la "vivencia", termine che identifica un determinato momento nel qui ed ora che la persona sta vivendo in totale partecipazione ed integrazione di pensiero, emozione e corpo. Il pensare ad una cosa facendone un'altra e con la nostra emozione da un'altra parte ancora, significa non essere realmente con noi stessi da nessuna parte e questa purtroppo è la tendenza che ci impone la vita moderna e che finisce col crearci stress, dissociazione psicocorporea, conflittualità con noi stessi e con gli altri, malattia. Con i suoi esercizi, Biodanza favorisce allora il recupero del senso della "vivencia" per mezzo di musiche e di danze che affinano la sensibilità all'integrazione e lo fa stimolando emozioni e movimenti piacevoli e naturali, assecondando la pulsazione fisiologica del nostro organismo fra momenti di gioiosa attività e momenti di sereno abbandono. Biodanza è un insieme di esercizi collettivi, a coppie, individuali con un'ampia scelta musicale dal jazz ai ritmi afro e latini, dalla musica classica a quella etnica. Migliora la qualità delle nostre relazioni aiuta a diminuire la conflittualità, lo stress e l'ansia risveglia la nostra capacità di autoguarigione aiuta a rafforzare l'autostima e la nostra forza interiore. Inoltre non è legata alla tecnica o all'abilità, ma alla forza delle Emozioni e alla Gioia di condividere con gli altri esseri umani. È un percorso per risvegliare la tua vitalità ed il tuo benessere.

È possibile provare la Biodanza tutti i mercoledì dalle 20.30 alle 22.30 presso la Palestra della Piscina Acquamarina (prima lezione gratuita).  
Info 040/301100 - 347/7104074 Pamela.  
Per il mese di giugno sono previste serate all'aperto.

**acquamarina**  
SPORT - FITNESS - BENESSERE

**PROMOZIONI ESTATE 2005**

**NUOTO LIBERO**

Abbonamento al nuoto libero: **IN OMAGGIO 3 PACCHETTI** (piscina+idro+sauna+bagno turco) da conservare o regalare a chi vuoi.

L'offerta è valida sino al 23 Luglio 2005. I pacchetti in omaggio hanno validità sino al 23 Luglio 2005.

**ACQUAGYM**

Iscriviti all'Acquagym di Giugno: con soli **20** in più sarai iscritto anche per tutto il mese di Luglio!

**IN LUGLIO LEZIONI OPERE**

Iscrizione Giugno/ Luglio:	intera € 75 (anziché € 110) ridotta € 70 (anziché € 100)
Iscrizione per il Sabato Giugno/ Luglio:	intera € 36 (anziché € 50) ridotta € 33 (anziché € 50)

**IDROMASSAGGI**

Per tutti gli iscritti ai corsi dell'Acquamarina nell'anno **2004/2005:**

Abbonamento **10 idromassaggi: € 12** (anziché € 18)

Offerta valida sino al 23 Luglio 2005.

**2001 TEAM**



# In acqua col pancione, coi neonati e con i bimbi

Se avete la fortuna di capitare all'Acquamarina" in quei tre giorni della settimana, troverete decine di bambini di Trieste in acqua, impegnati, concentrati, ma soprattutto divertiti. L'idea parte da lontano, addirittura nel 1978, con il primo asilo nido privato di Trieste, "Il Guscio". Dieci anni fa il consorzio con altri due, con gli stessi obiettivi: mettere in relazione adulti e bambini con l'acqua. Marialuigia Civita è la vera anima di questa iniziativa. Psicomotricista di professione, coordinatrice di un nido, ha puntato così sulla cosiddetta "acquaticità". L'idea è quella di prendere le mamme e sensibilizzarle al rapporto con il loro bambino nell'ambiente acqua. C'è così una fase per le donne in gravidanza, per le mamme con i loro piccoli fino a 3 anni di età, e poi per i bambini da 3 a 6 anni, che lavorano da soli. Quasi come un percorso scandito da nomi dolci e appropriati, ci sono le "Sirene" (mamme in attesa), i "Pulcini" (da 0 a 12 mesi), gli "Anatroccoli" (da uno a due anni), i "Paperini" (da due a tre anni), i "Nemo" (da tre a sei anni), quest'ultimi che partono dal personaggio chiave del cinema per imparare a giocare con l'acqua. Un gioco, anche se poi, col tempo, i bambini imparano a sentirsi sicuri in piscina, anche senza la mamma. La fatica, semmai, è quella di convincere i genitori a rimanere lontani, senza assistere a queste lezioni così particolari. "Noi non

insegna a nuotare", spiega Marialuigia, "l'obiettivo invece è quello di togliere la paura alle mamme. Sono loro, durante le nostre lezioni, che portano i bimbi sott'acqua, facendogli vedere che non accade nulla di spiacevole. Sarà compito della scuola nuoto, poi, insegnare lo stile più adatto. Tanto, fino ai tre anni nuotano alla perfezione muovendosi semplicemente a quattro zampe, come dei cagnolini". Non manca anche qualche papà in questi appuntamenti con l'acqua, mentre i piccoli sono seguiti amorevolmente, oltre che da Marialuigia, da tante altre persone, in particolare da Ilaria Nas-simbeni, laureata in Scienza dell'Educazio-ne, da Astrid Ciocolanti, istruttrice di nuoto, da Giovanna Pezzi, psicomotricista e da sempre a fianco di Marialuigia. "Da sottolineare che le mamme in attesa, prima di entrare in acqua, vengono fatte rilassare a lungo a bordo vasca, e che una volta al mese vengono invitate anche i papà". Il futuro è pieno di progetti. Dall'ampliamento del lavoro fuori dall'acqua agli incontri per confrontarsi ed esprimere dubbi, paure e certezze puntando a migliorare il rapporto con l'acqua dell'intera famiglia. Un rapporto sereno con se stesse e con i bambini, infatti, significa sempre per le madri la migliore forma di prevenzione.

## Da 3 a 10 anni, dal gioco alla tecnica

Una piscina "anomala". Così Marina Antonini definisce Acquamarina, l'impianto che frequenta fin dalla sua inaugurazione, quattro anni fa. Istruttore di nuoto e bagnino, Marina ha modificato strada facendo il suo approccio con i frequentatori e con l'acqua. "All'inizio c'erano soprattutto anziani", ricorda, "poi, grazie all'acqua più calda, hanno cominciato ad avvicinarsi anche i bambini.

Senza dimenticare la presenza costante dei disabili". Con i bambini, però, il lavoro è del tutto diverso. Marina segue una fascia intermedia, dai 3 fino a 8-10 anni, quando dal gioco puro si passa a qualcosa di più vicino al nuoto "tecnico". Le lezioni diventano così un piacere anche per i genitori, che guardano con piacere da bordo vasca quello che accade in acqua. "Parte tutto dal gioco, questo è ovvio. Con i più piccini si fa acquaticità, si insegna loro ad essere indipendenti, a prendere confidenza, a conoscere i propri limiti. In seguito, poco alla volta, si cominciano ad impostare gli stili, e a curare la tecnica del nuoto.

L'aspetto fondamentale, però, è procedere per gradi. Il segreto, infatti, sta tutto in questa semplice regola di comportamento per noi istruttori".

Per i più giovani che frequentano Acquamarina i gruppi sono costituiti al massimo da 6 o 7 bambini, gruppi che si fanno più numerosi con il progredire dell'età, fino a raggiungere, al massimo le 10 persone. Ogni lezione dura 40 minuti, trascorsi interamente in

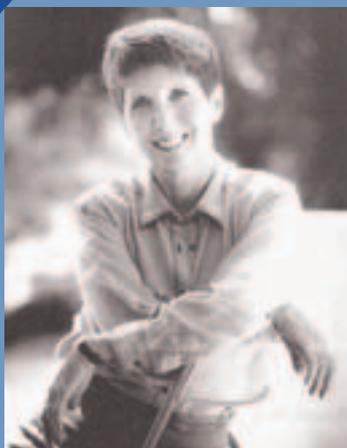
acqua, per due volte alla settimana, e un ciclo si sviluppa in tre mesi. Dopo la chiusura delle scuole, in realtà, tra giugno e luglio, Acquamarina organizza anche corsi accelerati: una settimana, cinque giorni consecutivi 'a mollo'. "Un'altra parola d'ordine è lasciare ampio spazio alla creatività e alla fantasia dei bambini.

Rispetto alle altre piscine, qui ad Acquamarina l'ambiente è più coinvolgente, l'acqua di mare è migliore per la temperatura più favorevole. Un vantaggio in più anche con le famiglie, e con i bambini disabili, che spesso poi riusciamo, con il passare del tempo, ad inserire nei gruppi dei più grandi senza alcuna distinzione".



2001  
TEAM

# Speciale Yoga: energia solare

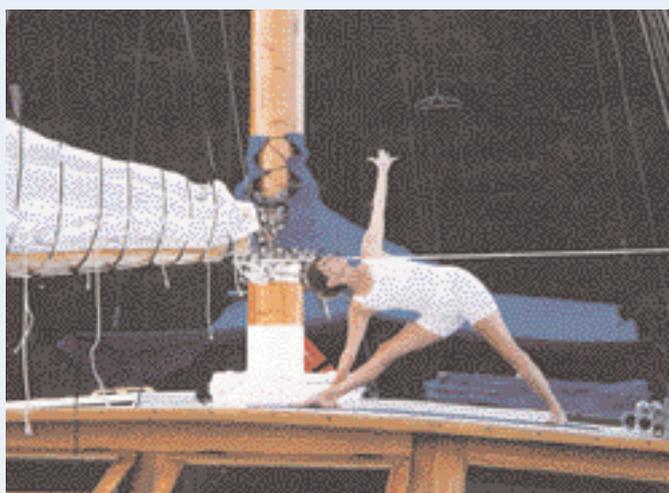


Il gruppo è numeroso, e in costante crescita. Impossibile resistere all'energia di Jane, che trasmette un entusiasmo e una passione per questa disciplina che sono contagiose anche per il più neofita dei neofiti e per lo scettico più incallito. Lei viene da Los Angeles, e dopo aver insegnato in uno dei centri yoga più importanti degli Usa per 21 anni, si è trasferita a Trieste quattro anni fa per seguire il marito: ora si sente a casa. Jane ha conseguito due lauree: in psi-

bio energetico, oltre a permettermi, ma questa è una semplice conseguenza pratica, di migliorare il mio italiano. Si cresce insieme, c'è uno scambio di informazioni e di esperienze continuo, un confronto che arricchisce ogni volta". Lo yoga, naturalmente, è una pratica individuale e personale per eccellenza, ma al gruppo di una decina di persone che frequenta Acquamarina è richiesto uno sforzo anche collettivo, in certi frangenti. E poi si può continuare a praticarlo anche a casa, per dare sollievo ai piccoli dolori che ci tormentano, o semplicemente per sentirsi meglio, per puntare al benessere psicofisico. Lo "Yogamoves" esercita HATA, che è il fine ultimo: HA è il sole, l'energia solare, TA la luna, l'energia di riflesso. Ciò significa che yoga, che vuol dire tante cose, racchiude tutto, è l'unione di tutto. "Non si può fare yoga senza riferimenti all'energia", spiega Jane, "ognuno ritrova la sua anima. Non è certo una filosofia o una religione, ma senza conoscenza dell'energia non si può sperare di imparare a praticarlo. Se c'è l'energia, al contrario, il resto viene da sé". Acquamarina richiama gente di tutte le età, uomini e donne, che, in questo momento, sono praticamente in equilibrio nella composizione del gruppo di lavoro, che si ritrova mediamente due volte alla settimana. "Attualmente stiamo seguendo una pratica che stimola il sistema nervoso endocrino, che utilizza i muscoli e che non è solo flessibilità del corpo". Negli Usa lo yoga non è certo un semplice hobby, bensì in molti casi rappresenta una vera e propria professione, che si riconosce in una associazione nata sei anni fa.

"Io amo lo yoga. Mi ha salvato la vita più volte. Il mio prossimo obiettivo è lanciare un corso per le donne in gravidanza, che esercitare il loro respiro, per aiutarle in uno dei momenti più emozionanti della vita".

Tutti i martedì e giovedì con Jane



Pada Hasthasana può essere considerato un vero e proprio elisir di giovinezza. Grazie alla forza di gravità si può scaricare le tensioni accumulate. La pratica regolare mantiene la vitalità giovanile.



## LA PINZA IN PIEDI (PADA HASTHASANA)

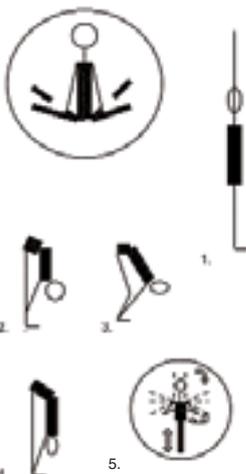
Ci sono spazi tra le vertebre e allunghi per dare spazio e proteggerla. La schiena si estende verso l'alto se è sana e tutto è ben appoggiato nel basso. Spesso i muscoli sui fianchi sono stretti quindi la schiena non può muoversi come si meriterebbe. Invece si tratta più allora una sensazione di pesantezza o dolore. Nello yoga si lavora con consapevolezza anatomica e facciamo movimenti in sequenza per sciogliere e dare spazio all' movimento ed all'allungamento. Questa sequenza ci mostra la pinza sui piedi che è la forma più facile per mobilizzare e pinguarsi in avanti perché la forza di gravità ci aiuta. Cominciamo con la farfalla per sciogliere i fianchi. Quando è stato sbloccata la colonna vertebrale ha la capacità, anzi la tendenza di allungarsi verso l'alto e può pinguarsi in avanti senza sforzo. Lascia andare come un'onda, il respiro ci dà governamento il spazio."

**PREPARAZIONE:** I muscoli dei tendi possono essere stretti. La farfalla esercita un allungamento sui muscoli dell'interno della coscia e dei fianchi.

Inspira e solleva le ginocchia.  
Espira e molleggia le ginocchia a terra.  
Ripeti la farfalla da cinque a dieci volte.

### 1. POSIZIONE DI PARTENZA (la pinza):

In piedi con le gambe rette e i piedi alla larghezza dei fianchi per distinguersi il peso del corpo sulla pianta dei piedi. Inspira e solleva le braccia sopra la testa.



### 2. PREPARAZIONE:

Inspira il busto verso la terra. Porta le mani verso i piedi o appoggiale sulle gambe (nel punto in cui arrivi più facilmente)

3. Con le ginocchia leggermente pinguate, inspira e solleva il busto.

4. Espira e spingi le braccia verso le gambe. Ripeti questa quattro o più volte. Rimani con il busto in avanti e le gambe distese.

### 5. CHIUSURA:

Espira, le braccia giù lungo i fianchi e porta le mani unite verso il cuore. Chiudi gli occhi per sentire il tuo collegamento con la terra.

ologia e in terapia della danza, è può fregiarsi della registrazione di insegnante yoga di livello superiore, il massimo in circolazione al mondo. "Lavorare con gli altri per me è un continuo scam-



# La cura del corpo

bagno turco, sauna, idromassaggio e centro estetico



che ha aperto solo poche settimane fa, gli appuntamenti e i clienti sono già molti, giovani e meno giovani senza alcuna distinzione. "Ho deciso di puntare sui prezzi competitivi, e poi faccio sempre un massaggio di prova in omaggio, così le persone si rendono conto di come lavoro. Una scommessa che finora mi dà soddisfazioni. Non uso macchinari di alcun tipo: questo è un centro benessere, dove tutte le attività sono eseguite con le mani". E poi questo è un centro veramente particolare, ben diverso da quelli che trovate lungo la strada. Qui chiudi la porta e non senti più nulla, c'è la musica, ti rilassi, e poi magari sei appena uscito dalla piscina, dal bagno turco, dalla sauna. "Essere all'interno di una struttura così, con la piscina, è sicuramente un'arma in più. Molti si lamentano infatti dell'uso eccessivo delle macchine, e della mancanza di un contatto umano, che qui si trova. Qui la gente viene direttamente dall'acqua, in costume, passa dalla vasca e dal nuoto ai massaggi, raggiungendo subito un grado di rilassamento che ti ridà la carica".

Una volta superato l'ingresso principale di Acquamarina, proprio a destra del banco della reception, c'è un lungo corridoio. Una delle prime porte a sinistra è quella del "Centro Estetica Acquamarina", dove trovate Assunta. Una simpatica ragazza di origini calabresi, sorridente e appassionata del suo lavoro, che da bambina (cioè l'altro ieri) voleva fare la fisioterapista. Il destino ha voluto che rimanesse comunque in un ambito per certi versi simile, e così dopo aver completato la scuola triennale per estetista a Roma, ottenendo il diploma con indirizzo imprenditoriale, eccola approdare a Trieste. "Qui facciamo un po' di tutto", spiega nel suo "laboratorio", semplice ma molto accogliente. "Io ho una vera passione per i massaggi, ma mi occupo anche della cura del viso, di depilazione per uomo e donna, di trattamenti estetici, di massaggi contro la cellulite. Riattivo la circolazione e combatto lo stress, faccio il linfodrenaggio e sciolgo i muscoli della schiena. Vuoi provare?". Da Assunta,



## Acquamarina café

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



Aperto dal lunedì al venerdì  
dalle 7.00 alle 20.30  
Sabato dalle 7.00 alle 19.00  
Domenica dalle 8.30 alle 19.30  
Dalle 10.30 alle 12.00 caffè +

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,  
dalle 6.30 alle 20.30

Magazin de Cafe', via Giulia 10/a, Trieste.  
Vendita dolciumi, caffè sfuso,  
caffè al ginseng... e molto altro

**SI ACCETTANO BUONI PASTO**  
**AMPIO POSTEGGIO**

Per le domeniche d'estate "Gamella de Mar"  
a € 6,00 - (1 barattolo birra o 1.5 l minerale -  
1 panino farcito - 1 insalata mista).  
Su ordinazione anche pollo al forno  
con patate, lasagne, paste fredde, etc...

**Chiamateci**

**040 363028 o 3358329847**



# Un'avventura lunga 10 anni

## Il metodo Feldenkrais

È un'attività di apprendimento e auto-educazione rivolta a qualsiasi persona di qualunque età che desidera stare meglio con se stessa, ampliare le proprie risorse interiori, migliorare la consapevolezza nel proprio modo di muoversi e raggiungere flessibilità, coordinazione, benessere psicofisico, capacità di apprendimento.

Attraverso il metodo Feldenkrais, si riducono e si eliminano gradualmente sforzi e tensioni superflue, e i dolori posturali.

tutti i martedì  
con Bettina

In una giornata grigia e freddissima iniziò un'avventura del tutto nuova e sconosciuta per tutti coloro che ne avrebbero preso parte: il 1995 aveva fatto capolino, e il giorno seguente l'inizio dell'anno nuovo, il 2 gennaio, inizia la nostra "piccolissima Storia". Per la chiarezza degli eventi va premesso che la sottoscritta, istruttrice di nuoto presso la piscina di Altura (che prende il nome dal rione in cui è situata), nell'ottobre del 1994 aderisce a un corso per istruttore di attività motoria specifico per persone anziane; quattro week-end intensivi ma interessanti, che finalmente propongono qualcosa che esula dalla solita figura dell'istruttore di nuoto. Quattro week-end durante i quali ti parlano di terza e quarta età, dell'anziano che comunque, volente o nolente, deve convivere con le problematiche dell'età: le solitudini, gli acciacchi quotidiani, le barriere architettoniche, l'attività motoria. Quest'ultima così importante, ma così dimenticata dagli stereotipi comuni e "dell'essere giovane e bello". C'è da dire che all'epoca, di anziani nelle piscine se ne vedevano pochi, per un motivo semplice: l'esistenza di due sole piscine a Trieste, di cui una con acqua fredda e strutturalmente olimpionica (piscina Bianchi) e l'altra più umana, ma problematica per l'accessibilità, in quanto lontana dalla città (piscina di Altura). A mio favore giocò il fatto che alla fine del 1994 il Presidente, per incrementare l'attività della Società, acquista un pulmino a 9 posti. Ricordo come ora la frase che mi disse: "Sira, ora questo pulmino bisogna farlo lavorare". Non poteva capirmi invito migliore! Risposi: "A Trieste l'utenza primaria per qualsiasi investimento è l'anziano". Così, con la disponibilità del mio Presidente a darmi carta bianca, iniziai una propaganda a tappeto (Le ore della città, avvisi in piscina, passa parola) pubblicizzando che il giorno 2 gennaio 1995 ci sarebbe stata una riunione di "coordinamento per il nuovo corso di Ginnastica in acqua per la terza età". Stupore, sorpresa, cinquanta persone, entusiasmo alle stelle.

Per tre anni vedemmo il susseguirsi delle stagioni

sul nostro Carso: i colori autunnali, la bora che, facendo comunella con la pioggia, ci regalava qualche fiocco di neve, le gemme degli alberi che ci annunciavano la primavera, il verde intenso del primo manto d'erba e i cavalli lipizzani così alteri e così belli. Il cambio delle stagioni portava di tanto in tanto qualche notizia sulla costruzione di una piscina terapeutica vicino "al pedocin". Pessimista, ma non disfattista, incitata dalle mie atlete a seguire l'evolversi degli eventi, a lavori ultimati mi presentai dal gestore di questa struttura nuova di zecca. Stimolandoci molto l'idea di non fare tanti chilometri per un po' d'acqua, ma nel contempo spiacenti di lasciare la struttura che ci accoglieva sempre in un clima di familiarità con la presenza positiva del "signor Savo", trovammo una nuova casa all'"Acquamarina". Con mia grande sorpresa, anche in questa struttura ricevetti un "Si può", come direbbe qualcuno: "Senza se e senza ma". Il giorno 9 ottobre 2000 si dava il via, presso l'Acquamarina, ad un'altra Era del gruppo. A 10 anni da quel "inizio avventuroso" mi sento in obbligo di ricordare le centinaia di persone (e non più soltanto anziane) che abbiamo conosciuto e che hanno partecipato alla nostra attività: di tante non ricordo il nome, ma senza di loro non saremmo esistiti. In questi anni, di esperienze ne abbiamo fatte tante, non sono mancati soggiorni termali ed estivi, pranzi, cene e in particolare la solidarietà tra i singoli. Assieme abbiamo sorriso, e condiviso momenti difficili (situazioni mediche non felici) ma abbiamo sempre cercato di lasciare i drammi, fuori dalla piscina, almeno "per un'oretta".

Non posso non nominare, ricordare e ringraziare coloro che in noi hanno creduto: il Presidente Sergio Irredento e l'Amministratore Franco Kaucic dell'Altura Sporting Club, il sig. Savo della piscina di Lipizza e il Direttore dell'Acquamarina David Barbiero. A loro dobbiamo molto. Il prossimo 13 maggio ci ritroveremo (tutti invitati!) per ricordare che un giorno lontano abbiamo iniziato e...

Sira Purini

Movimento articolare in acqua tutti i martedì e venerdì con Sira.



2001  
TEAM

# Ad Acquamarina

non manca veramente niente

## ATTIVITÀ IN PISCINA

**ACQUAGYM** (con Fernanda, Fabio, Ricki, Orietta, Elena, Michela, Adriana).

Ginnastica nei vari generi: molto dolce, terza età, corso intermedio, ginnastica coreografica, corso intenso. Lezioni di 40 minuti.

**PANCIONE** (con Giovanna, Anna, Ilaria), attività in acqua per gestanti. Lezioni di 50 minuti.

## ACQUATICITÀ

(con Astrid, Anna, Ilaria, Giovanna), lezioni dai 30 ai 45 minuti. Pulcini da 3 a 12 mesi, Anatroccoli da 13 a 24 mesi, Paperini da 25 a 36 mesi, Nemo da 37 a 48 mesi.

## MOVIMENTO ARTICOLARE

(con Sira), lezioni di 45 minuti.

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO

(con Sira), lezioni di 30 minuti, con possibilità di accompagnamento a domicilio.

## NUOTO PER ADULTI

(con Rosanna, Marina, Anna, Michela), lezioni di 40 minuti.

## SCUOLA NUOTO PER BIMBI

(con Astrid, Marina, Rosanna, Luisa), lezioni di 40 minuti.

## GRUPPO SPORTIVO DISABILI

(con Anna, Rosanna, Adriana), lezioni di 45 minuti.

## NUOTO LIBERO

Tutti i giorni, compresi sabato e domenica.

## ATTIVITÀ IN PALESTRA

**YOGA MOVES** (con Jane), corso dinamico, due volte alla settimana, lezioni di 55 minuti.

## METODO FELDENKRAIS

(con Bettina alla sera, con Lorenza al mattino), una volta alla settimana, lezioni di 85 minuti.

## BIODANZA

(con Pamela), una volta alla settimana, lezioni di 60 minuti.

## GYM TONIC

(con Fernanda), due volte alla settimana, lezioni di 55 minuti.

## GINNASTICA VERTEBRALE

(con Luca fisioterapista), due volte alla settimana, lezioni di 50 minuti.

## TAI JI QUAN

(con Alessandra), una volta alla settimana, lezioni di 85 minuti.

## CORSO RELAX

(con Fernanda), due volte alla settimana, lezioni di 55 minuti.

## BODY MIND

(con Enrico), due volte alla settimana, in parte anche in acqua.

## CENTRO DI RIABILITAZIONE FISIOKINESITERAPIA

Riabilitazione individuale e di gruppo, in acqua e in palestra; terapia fisica: laser, elettroterapia, ultrasuoni, biofeedback, trattamento antalgico, manipolazione vertebrale, drenaggio linfatico manuale.

## VISITE MEDICHE E ESAMI DIAGNOSTICI

Visita medica specialistica di ammissione alle cure e di controllo; misurazione dei valori glicemici; controllo della pressione arteriosa; iniezioni intramuscolari e sottocutanee.

## CURE INALATORIE

Inalazioni: viene erogato con un getto di vapore caldo umido miscelato ad acqua minerale termale di Tabiano; Aerosol: varie terapie, come aerosol termale, aerosol medicale, doccia nasale micronizzata.

## TERMARIUM E SOLARIUM

Sauna, bagno turco, doccia solare, idromassaggio, dal lunedì alla domenica.

## CENTRO ESTETICO

Il Centro di talassoterapia dà la possibilità di vivere un'esperienza benefica e distensiva presso il centro estetico, con trattamenti fatti manualmente e accompagnati dalla musica. Trattamenti estetici: manicure, pedicure, depilazione al titanio e cera d'api, colorazione ciglia e sopracciglia, trucco sposa. Trattamenti viso: adatto per tutti i tipi di pelle, antistress, luminescente anti-età, 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, riflesso-geno plantare e massaggio dei meridiani, impacchi drenati al sale oceanico, all'arnica, all'essenza di pino cembro e impacchi rilassanti alle erbe.

2001  
TEAM

# Il Sorriso Lavora

## in Aquamarina

Plasmato da un'attività ormai quinquennale, lo staff dell'Acquamarina continua a mettere la propria esperienza al servizio del pubblico, nel tentativo di fornire in ogni occasione qualità e cortesia. La cordialità e la disponibilità a sod-

disfare le più svariate esigenze, unite ad un'elevata professionalità, sono infatti ritenuti elementi irrinunciabili per costruire un rapporto duraturo ed il più possibile unico e speciale con ciascun cliente dell'Acquamarina.

### Lo staff:

Marinella Balbi, Arianna Bilato, Elena Fioretto, Massimiliano Lepore, Marta Prasselli (*segreteria*)

Francesco Irredento (*tecnico manutenzione*) - Assunta Berardi (*estetista*)

Davide Montoneri, Chantal Lafont, Nicola Rossato, Riccardo Padoan, Matteo Tomasoni (*assistenti bagnanti*)

Riccardo Padoan, Michela Velcich, Elena Fioretto, Fabio Simoncini, Orietta Marin, Fernanda Poropat, Adriana Sushmel (*istruttori acquagym*)

Luisa Tonetto, Astrid Cioccolanti, Marina Antonini, Enrico Bonivento, Michela Mersi, Rosanna Brunetti, Anna Bellucco, Chiara Aglieco, Giulia Petener (*istruttori nuoto*)

Sira Purini (*istruttrice movimento articolare*)

Giovanna Pezzi, Ilaria Nassimbeni, Marialuigia Civita, Astrid Cioccolanti (*istruttori acquaticità*)

Jane Pahr, Luca Manzutto, Fernanda Poropat, Alessandra Marocco, Pamela Dal Col, Bettina von Hacke, Lorenza Masutto (*istruttori palestra*)

Leonardo Lazarich, Gabriella Grebello (*fisioterapisti*)

Stella Visintin, Barbara Misculin, Tiziana Uva (*addette alle pulizie*)

Sonia Taucer, Daniela Dominique Prodan, Jelena Ivanovic, Roberta Sponza (*bar*)



## Principali cure e servizi

Ad Acquamarina la caratteristica è la completa assenza di barriere architettoniche e l'utilizzo esclusivo dell'acqua di mare.

### Strutture

- Piscina climatizzata a sistema di traccimazione deck-level, 25 metri per 10 per 1,4
- Vasca per "acquawalking" di 6 metri per 4 a profondità variabile
- Due vasche idroterapiche a regolazione elettronica
- Vasca per idrokinesiterapia
- Sauna svedese
- Bagno turco
- Doccia per cromoterapia
- Doccia con idromassaggio
- Doccia Solare
- Palestra polifunzionale
- Due ambulatori medici
- Sei box per fisiokinesiterapia
- Sala inalazioni e aerosol
- Ampi spogliatoi e servizi
- Snack bar interno

### Fisiokinesiterapia

- Riabilitazione in acqua e in palestra con fisioterapista
- Terapia fisica
- Trattamento antalgico
- Manipolazioni vertebrali
- Drenaggio linfatico manuale
- Ecografia
- Riflessologia
- Panca-fit
- Consulenza alimentare e dietologica

### Cure inalatorie

- Inalazioni
- Aerosol

### Attività organizzate e libere

- Nuoto libero
- Corsi di ginnastica in acqua: acquasoft, aquaerobic, aquastep
- Corsi di ginnastica in palestra

### 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 e Gabriele Crozzoli.  
Progetto Grafico e Stampa: Chinchio Industria Grafica S.p.A.  
Editore: 2001 srl - via Montà, 28 - Padova  
Iscr. Reg. Stampa - Trib. di Padova: 1830 del 18/12/02  
Tiratura: 3000 copie

### ACQUAMARINA 2001

Molo F.lli Bandiera, 1 - TRIESTE  
Tel. 040 301100 - Fax 040 308221  
e-mail: acquamarina@2001team.com  
www.2001team.com