



Partenze e traguardi sempre nuovi: la piscina comunale di Cecina non si ferma mai

In questa stagione sportiva si è ricostituita la squadra di Pallanuoto Cecina attualmente impegnata nel campionato regionale Uisp

Ad inizio anno, com'è normale, si moltiplicano i buoni propositi sull'opportunità di prendersi cura di sé e del proprio benessere e lo sguardo è già è proteso verso i mesi estivi quando silhouette, muscoli e addominali - più o meno scolpiti! - non potranno essere nascosti da strati di abiti. La piscina rappresenta per molti la strategia migliore per giocare d'anticipo sulla temuta "prova spiaggia". Alla pura vanità si aggiungono poi altre motivazioni che ben conoscono i frequentatori della piscina comunale di Cecina. Flessibilità nelle formule e nei tempi di partecipazione sono fra i suoi punti di forza grazie ad un'ampia possibilità di giorni ed orari, con corsi di nuoto per bambini e adulti,



La squadra di pallanuoto

corsi di acquaticità da zero a tre anni, corsi per gestanti e corsi di acquafitness. In crescita il nuoto per adulti, sempre più apprezzato perché oltre a permettere di perfezionarsi nella tecnica rappresenta un'opportunità per divertirsi godendo di tutti benefici "naturali" di questo sport sotto il profilo della salute.

La piscina di Cecina offre una ampia possibilità di giorni ed orari, con tanti corsi di nuoto per bambini e adulti



PRONTI AI PROSSIMI JUNIOR CLUB?

Dopo il successo registrato dall'esperienza dell'estate 2012, è in fase di organizzazione lo Junior Club 2013. I campi solari rivolti ai bambini dai 3 agli 11 anni torneranno in giugno e luglio prossimi con un programma ancora più ricco: non solo nuoto e giochi in acqua ma anche attività ludico-educative e laboratori creativi che potranno svolgersi nel giardino che circonda la piscina. Dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 13,30... bambini felici e genitori sereni.

Oltre al nuoto avanzato non mancano i corsi per i principianti di tutte le età. L'attenzione si rivolge anche alle donne in gravidanza a cui sono dedicati specifici corsi: la ginnastica in acqua, fatta con movimenti dolci ed evitando sforzi eccessivi, permette nei nove mesi di gestazione di camminare e muoversi senza che la colonna vertebrale subisca traumi, ottenere energie positive per annullare lo stress emotivo e diminuire le ansie tipiche di questo particolare periodo. Dopo il parto il genitore può accompagnare il neonato nei corsi 0/3 anni, a cui la scuola di nuoto attribuisce grande valore ritenendo importante seguire i bambini sin dai primi approcci con l'acqua. Il corso 0/3 anni offre, peraltro, un bellissima esperienza sia al genitore che al bambino: l'ambiente acquatico richiama infatti al bambino una regressione tranquillizzante che lo pone in una relazione di forte intimità col genitore che lo accompagna. L'offerta

della piscina di Cecina segue i bambini in tutte le fasi successive con corsi di acquaticità 3-6 anni e poi con numerosi corsi per bambini dai 6 ai 13 anni che si svolgono nei pomeriggi feriali con orari diversi. Ampia anche la proposta dei corsi di acquafitness a cui, da quest'anno, si può accedere con un abbonamento, utilizzabile scegliendo giorni e orari in base alle proprie esigenze.

Fra le novità di questa stagione sportiva da segnalare c'è l'attività Master, gestita dalla Virtus Buonconvento, rivolta ad amatori nuoto tesserati FIN, che si allenano quattro volte alla settimana. L'affiatato gruppo Master, che ha recentemente partecipato al Trofeo Città di Riccione e al terzo Trofeo "Buonconvento Master", sarà impegnato il 9 e 10 febbraio prossimi nel Campionato Regionale Master a Massarosa (LU), con le punte Gabriele Bulichelli e il "capitano" Luca Ballatori

oltre alle ragazze Francesca Spadoni, Marika Andreola, Brenda Giovani e Raffaella Speltra; in gara saranno presenti ovviamente anche gli istruttori della piscina. Procede anche il percorso della squadra di Pallanuoto Cecina della Virtus, ricostituita proprio in questa stagione sportiva per iniziativa del coach Carlo Marabotti che ha radunato un bel gruppo di giovani atleti, ex nuotatori e anche vecchie glorie della pallanuoto cecinese. La squadra, composta da 26 atleti, partecipa al campionato regionale Uisp nel girone C nella categoria seniores. L'avventura appena iniziata si prospetta impegnativa perché la società cecinese si trova a gareggiare contro avversari dalla pluriennale esperienza in vasca, ma per crescere come squadra non mancano grinta ed entusiasmo che il gruppo ha ampiamente dimostrato nei quattro mesi di preparazione al campionato. ■



Il gruppo Master

New entry

■ Oltre all'agonistica del Nuoto Cecina, l'attività in piscina si è intensificata e moltiplicata nell'ultimo periodo anche grazie a società che ne utilizzano la struttura. Apprezzata new entry quella della nuova società Cecina nuoto pallanuoto 2012, che intende promuovere in generale tutte le attività acquatiche tra cui il nuoto agonistico, pallanuoto e salvamento, trasmettendo la cultura dell'acqua, grazie anche alla passione e alla competenza dei suoi soci, per la maggioranza tecnici qualificati della Federazione Italiana Nuoto. La società è formata da 10 membri dei quali Paolo Pelosi è il presidente, Mauro Tognarini è vicepresidente, Ylenia Vecchio è segretaria e Federico Panariello è il Tecnico; il resto dei consiglieri sono Francesco Carbone, Alessandro Guarisco, Riccardo Masoni, Livia Petrea, Monica Tognarini, Fiorella Tonti. Altra presenza che arricchisce la proposta della piscina è quella del Team Acqua Sport impegnata soprattutto nell'attività degli Esordienti, oltre a quella della società Sub Nettuno e di tante altre che, anche per periodi meno lunghi, utilizzano l'impianto come, per esempio, gli amici del Nuoto Rosignano.

PISCINA DI CECINA



Acquaticità
Nuoto Bimbi e Adulti

Acquagym

Ginnastica per Gestanti

Acquaticità per Neonati

Acquadolce Over65

Nuoto Agonistico

Nuoto Master

Pallanuoto

Info segreteria 0586 630226

