



**Fondazione  
Don Carlo Gnocchi  
Onlus**

Centro Peppino Vismara



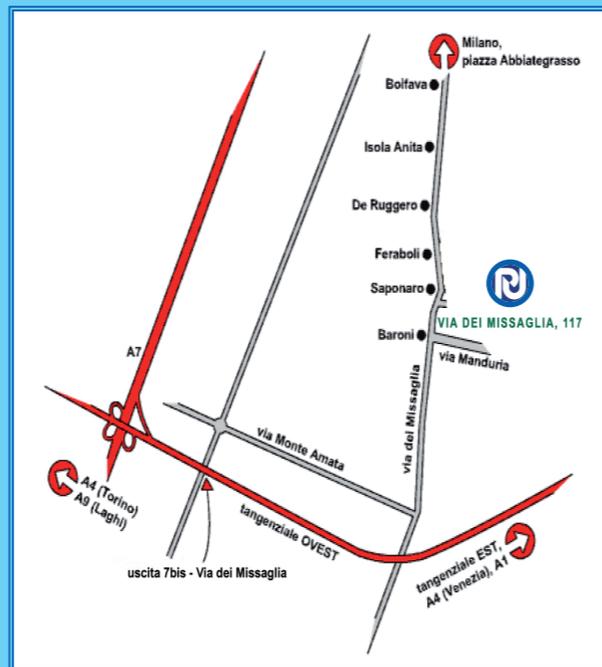
**Fondazione  
Don Carlo Gnocchi  
Onlus**

Centro Peppino Vismara

La piscina del Centro "Vismara", immersa nel verde e nella natura, in un'oasi di quiete e relax, dispone di una vasca di 8 metri per 12, con una profondità che parte da 80 cm. per arrivare gradualmente a 120 cm., con acqua piacevolmente calda. L'edificio, come il resto del Centro, è totalmente privo di barriere architettoniche.

Negli spogliatoi sono previsti specifici servizi per soggetti diversamente abili e fasciatoi e box per consentire a mamme e papà di poter agevolmente accudire anche i bimbi più piccoli.

Nel centro direzionale, contiguo alla piscina, sono inoltre presenti un'area ristoro e un self-service.



● **Come raggiungere il Centro "Vismara"**

**In auto:**

Tangenziale ovest, uscita 7bis - Via dei Missaglia

**Mezzi pubblici:**

MM linea verde fermata Abbiategrasso, poi tram n° 3 o n° 15 fino alla fermata Scuola Santa Rosa, oppure autobus n° 230 fino alla fermata dei Missaglia/Saponaro

**Presidenza - Direzione Generale:**  
20162 Milano, via C. Girola 30

**Servizio Comunicazione e Relazioni Esterne:**  
20121 Milano, piazzale R. Morandi 6



# ACQUA e SALUTE

## Corsi 2019-2020

### Centro "Peppino Vismara" Fondazione Don Gnocchi - MILANO

Via dei Missaglia 117  
tel. 02 89389321 – fax 02 8266952  
email: [piscinavismara@dongnocchi.it](mailto:piscinavismara@dongnocchi.it)

[www.dongnocchi.it](http://www.dongnocchi.it)

La piscina del Centro "Vismara" della Fondazione Don Gnocchi propone **"ACQUA E SALUTE"**, il programma per la stagione 2019/2020 rivolto a tutta la famiglia.

**"ACQUA E SALUTE"**

offre un ventaglio di attività che spaziano dalla rieducazione motoria mediante la fisioterapia in acqua, ai corsi di acquaticità, a quelli mirati al benessere e al rilassamento.

Sei una mamma o un papà?

**"ACQUA E SALUTE"**

propone per il tuo bimbo programmi di prima acquaticità, su misura per ogni età.

Se invece il tuo desiderio è quello di ritagliarti uno spazio tutto per te, per rilassarti e tonificarti con attività divertenti e coinvolgenti puoi scegliere uno dei corsi acquafitness.

E possiamo dimenticarci dei nonni?

Certo che no!

**"ACQUA E SALUTE"**

offre anche corsi di ginnastica dolce, un'opportunità su misura anche per la Terza Età.





# ACQUATICITÀ

## PRE-SCOLARE

Il corso, rivolto a **bambini dai 3 ai 6 anni**, prevede una divisione in gruppi, che tiene conto sia dell'età che del livello di abilità acquatica raggiunta dal bambino, al fine di creare la maggiore omogeneità possibile nel gruppo e favorire i singoli apprendimenti.

### Obiettivi didattici

(dalle prime esperienze alle abilità più evolute):

- immersione del viso
- controllo respiratorio
- ricerca dell'equilibrio, galleggiamento e spostamento prono e supino, con progressiva riduzione dei supporti galleggianti
- primi tuffi
- primo approccio alle tecniche di nuotata.

In un contesto ludico e di gruppo, attraverso un approccio estremamente naturale, la finalità del corso è l'acquisizione di una sempre maggiore autonomia in acqua, necessaria per apprendere i diversi stili di nuotata.

## GENITORE + BABY 3/36 MESI



Il corso, è rivolto ad un gruppo composto da **coppie genitore-bambino**, guidate da un istruttore.

Le proposte seguono le tappe dello sviluppo del bambino e sono differenziate per età (3-12 mesi; 12-24 mesi; 24-36 mesi). Le finalità sono:

- valorizzare una relazione affettiva privilegiata tra bambino e genitore in uno spazio acqua riservato interamente al singolo corso;
- favorire uno sviluppo globale ed equilibrato del bambino (psicomotorio, cognitivo ed emotivo) attraverso un variegato numero di input;
- favorire un ambientamento sereno all'acqua permettendo al bambino di costruire una propria motricità acquatica personale e una parziale autonomia di spostamento.

L'ambiente di gioco, dal senso-motorio al simbolico, sarà stimolo alla curiosità: dal piacere di essere avvolto tra le braccia del genitore, alla scoperta della realtà esterna, dall'uso del proprio corpo, alla capacità di relazione con i compagni.

**Allenamento in acqua**, gradevole e rilassante, in un ambiente particolarmente favorevole, come quello di una piscina riabilitativa; dal pilates tradizionale riprende alcuni concetti basilari: **respirazione, concentrazione e fluidità.**

La ricerca dell'armonia nel movimento e il controllo della corretta postura consentono un potenziamento, costante e graduale, del tono muscolare e della flessibilità delle articolazioni.

L'esercizio in acqua stimola la microcircolazione sanguigna e l'attività cardiovascolare, apportando vantaggi a livello psicofisico e agli arti inferiori.

È consigliata a chi desidera migliorare, in modo progressivo e completo, la tonicità muscolare, la propria sensibilità corporea e la percezione di sé.



# ACQUAPILATES



# RIEDUCAZIONE MOTORIA

La rieducazione motoria, attuata mediante sedute di **fisioterapia in acqua riscaldata**, è un'attività terapeutico-riabilitativa che, garantendo un'ottimale organizzazione del movimento in condizioni patologiche, favorisce il recupero da traumi articolari, muscolari e post-operatori, scaricando totalmente il peso e le compressioni su tutto il corpo.

Le terapie, della durata variabile da 30 a 50 minuti, articolate in cicli di 10 sedute, possono essere erogate con rapporto individuale o in piccolo gruppo, in relazione alla gravità del quadro clinico.

In entrambe le opzioni, per accedere al servizio, è sempre necessaria una visita specialistica, effettuata dal fisiatra dell'Istituto, finalizzata alla stesura di un Progetto Riabilitativo Individualizzato (P.R.I.) dove sono definiti gli obiettivi e i tempi previsti per l'attuazione del programma riabilitativo.

*Direttore Sanitario*  
**dott. Francesco Della Croce**

*Resp. Medico del Centro*  
**dott. Guido Ronchi**



# ACQUAFITNESS

L'acquafitness è una **ginnastica acquatica a tempo di musica praticabile a qualsiasi età** (anche con l'ausilio di attrezzature specifiche), che si ispira a varie discipline, quali training autogeno, jogging, judo, danza, nuoto, stretching, yoga e aerobica.

Proposta con differenti programmi, livelli d'intensità e frequenza variabile, può configurarsi sia come attività sportiva e ricreativa, che come mezzo estetico, terapeutico e riabilitativo.

Gli effetti benefici dell'acquafitness sono numerosi:

- miglioramento del tono e dell'elasticità muscolare;
- allungamento e modellamento dei muscoli;
- possibilità di combattere la cellulite ed il sovrappeso, soprattutto grazie all'effetto idromassaggio;
- stimolazione dei vasi sanguigni e linfatici, con conseguente miglioramento generale della circolazione sanguigna e del drenaggio;
- rimedio a stanchezza e stress.

## ACQUADANCE

Allenamento acquatico tonificante a basso impatto; fitness, divertimento e tanti balli di gruppo con ritmi allegri e divertenti per allenare tutto il corpo. Pensa di essere ad una festa in piscina e... balla!

## SWEET GYM

Attività ginnica in acqua, ad intensità limitata, nella quale vengono proposti **esercizi specifici per il controllo della postura**, per migliorare la mobilità articolare e aumentare la percezione del corpo. Adatta ad ogni età, si rivela particolarmente utile per tutti coloro, che vogliono coniugare il movimento con il divertimento, in un contesto particolarmente tranquillo.

## ACQUAGYM

Attività ginnico-motoria ad intensità variabile, attuata a ritmo di musica, finalizzata alla ricerca di un **benessere fisico e alla tonificazione di tutto il corpo** in modo mirato, attraverso il recupero delle capacità cardiovascolari.