



ON SPORT Orbassano nasce il 5 settembre 2008 come società partecipata da Convert Italia (azienda leader in Italia per la progettazione e costruzione nel settore delle tecnologie energetiche e in particolare degli impianti fotovoltaici) MITO, JULIO e NUOTO CLUB TORINO, le stesse società, nel 2008 si erano aggiudicate la concessione per la progettazione ristrutturazione, ampliamento e gestione degli impianti sportivi di Via Gozzano.

On Sport propone ogni anno tanti corsi, attività e iniziative, per permettere a tutti di avvicinarsi allo sport seguendo le proprie preferenze e passioni. In particolare vengono attivati corsi di nuoto per adulti e bambini di tutte le età, differenziati a seconda del livello acquisito. E poi ancora lezioni dedicate alle mamme in dolce attesa e corsi di Acquaticità e Baby splash, per avvicinare

al nuoto i bimbi dai 3 mesi in su. E per i più sportivi, corsi di Acquagym, Acqua Combact, Acqua GAG, Acqua Circuit, Acqua Bike: tante occasioni, insomma, per godere dei benefici di uno stile di vita sano e attivo anche in inverno!

Non manca l'attenzione dedicata al nuoto libero, con tanti orari per permettere a tutti coloro che lo desiderano di concedersi un appuntamento dedicato all'allenamento o semplicemente al benessere del proprio corpo, con tutti i benefici della piscina e l'indipendenza del nuoto libero.

E per coloro che non amano l'acqua, non mancano le occasioni per fare sport all'aperto: presso la struttura sono infatti a disposizione campi di calcio a 5, tennis, beach volley. Insomma, una vera isola di sport a disposizione di tutti.

Novità 2009: ATTIVITA' OVER 55

Il nuovo anno sportivo di ON SPORT si apre con una grande novità, tutta dedicata agli over 55. Sono infatti in programma corsi di nuoto benessere e ginnastica dolce, due nuove opportunità per permettere anche ai "nuovi giovani" di godere dei benefici dell'attività sportiva in acqua.

NUOTO BENESSERE:

il nuoto richiede un'azione da parte di tutto il sistema muscolare ed una perfetta coordinazione abbinata ad una corretta meccanica respiratoria. I benefici del nuoto sono evidenti a livello muscolare, alle articolazioni, per la circolazione respiratoria e il sistema nervoso. Va praticato senza sforzi eccessivi, scegliendo lo stile adatto alle proprie condizioni fisiche. Proprio in forza di questi requisiti nasce la Scuola Nuoto Benessere, che mira al miglioramento dello stato di salute e a fornire le prime nozioni di nuoto, smascherando quelle paure che probabilmente hanno sempre impedito di avvicinarsi a questo sport. L'attività è svolta in un clima di assoluta tranquillità, di massima disponibilità e cortesia da parte degli istruttori.

GINNASTICA DOLCE:

l'esercizio di ginnastica in acqua è molto tonificante ma allo stesso tempo dolce e pertanto adatto a tutti. Con la ginnastica in acqua si può agire facilmente sulle posture scorrette.

Inoltre, lavorando energicamente con le braccia in immersione, si creano continui vortici che massaggiano tutto il corpo migliorandone la circolazione periferica.

Il movimento in acqua attiva il linfo - drenaggio, cioè quella tecnica di stimolazione dei linfonodi che serve a migliorare il circolo linfatico e contribuisce a drenare le parti del corpo in cui i liquidi si accumulano quando il deflusso è carente.

Anche chi soffre di artrite può fare Ginnastica Dolce: la diminuzione della forza di gravità rende infatti meno dolorosi i movimenti.

La ginnastica in acqua, oltre che al controllo del peso corporeo e al miglioramento estetico, è finalizzata al divertimento e alla ricerca di compagnia, diventando insomma una sorta di antidoto allo stress.

**Alcuni potranno chiedersi ma perché mi devo lanciare in queste attività apparentemente difficili?
Noi invece ci chiediamo: perché no? **YES WE CAN!****

Per maggiori informazioni:

Centro Sportivo ON SPORT, via Gozzano 11 ORBASSANO

Tel. 011 900 24 39

www.onsportgroup.com - orbassano@onsportgroup.com

UNIONVOLLEY riapre i corsi di minivolley!

A partire dal 21 settembre, l'UNIONVOLLEY di Orbassano riapre i corsi di minivolley FIPAV per tutti i piccoli atleti nati nel periodo 1999 - 2003. Le lezioni si tengono il lunedì e il mercoledì dalle 16,45 alle 17,45 presso la palestra della scuola media Fermi, in via Di Nanni 20. Chi fosse interessato può effettuare due lezioni di prova gratuite, a segui-

to delle quali confermare l'iscrizione. A tutti gli iscritti in omaggio la maglietta UNIONVOLLEY, il pantaloncino da gara e il pallone superminivolley.

Per info e iscrizioni: sig. Parlangeli Antonio

tel. 011 903 10 87 - 339 332 46 02

www.unionvolley.net