

SQUADRA ACQUAFITNESS



STAGIONE 2026-2027

Organigramma stagione

Direttore Tecnico:
Allenatrice Squadra A:
Allenatrice Squadra B:

Luca Lucchetta
Chiara Alloni
Giulia Baldisser

luca@terraglio.com
chiaralloni@gmail.com
giuliabaldisser@gmail.com

335 6603849
3471219553
3406632112

Il Progetto Stilelibero

Con la stagione 2015-2016 inizia il Progetto Squadra Acquafitness. Si tratta di un'attività Federale Amatoriale che ha l'obiettivo di coinvolgere i partecipanti alle lezioni di Fitness in acqua in un percorso di crescita personale e di gruppo nell'ambito delle abilità proprie di questa disciplina acquatica (ritmo, coordinazione, equilibrio...).

L'allenamento rappresenta un momento fondamentale nella preparazione della squadra e deve perciò essere praticato con frequenza adeguata ed impegno costante.

Il primo periodo di allenamento sarà dedicato a porre le basi per imparare ad eseguire correttamente gli esercizi obbligatori previsti dal Regolamento Federale (Regolamento Settore Istruzione Tecnica - Competizioni di Fitness in acqua alta e bassa), lavorando anche sull'acquaticità, sul sentire l'acqua e sul controllo corporeo. Successivamente si procederà con la costruzione della coreografia di gara.

Essenziale per la riuscita del progetto è la capacità di ogni atleta di contribuire in modo positivo alla creazione dello spirito di squadra a partire dalla consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse e nel rispetto di quelli degli altri.

Quota d'iscrizione

Il progetto della Squadra di Acquafitness ha obiettivi annuali e pluriennali. L'attività inizia a settembre e si conclude a giugno con la partecipazione al Criterium Estivo Fitness. La quota d'iscrizione è su base annuale (da settembre a giugno) anche se rateizzata per agevolare l'esborso economico da parte dell'atleta. Per accedere all'attività, oltre al tesseramento annuo, è necessario il certificato medico per attività non agonistica.

La quota comprende:

- gli spazi acqua per l'allenamento nei mesi, giorni e orari specificati;
- l'allenatore incaricato a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le manifestazioni;
- il tesseramento FIN;
- le tasse di gara per la partecipazione alle manifestazioni Federali, decise dalla società.
- lo sconto del 10% sugli altri corsi Stilelibero

La quota non comprende:

- le spese di trasporto e di soggiorno per le gare;
- i costi di canotta, pantaloni e zainetto che potranno essere acquistati in pacchetto unico o singolarmente;
- i costi per l'acquisto dell'abbigliamento di gara;
- i costi per il certificato medico;
- i crediti per doccia e phon;
- tutto quanto non specificato nella "quota comprende"

Quota di frequenza Squadra A (allenamenti da 90 minuti): quattro rate da 110,00 euro + tesseramento annuo

Quota di frequenza Squadra B (allenamenti da 60 minuti): quattro rate da 100,00 euro + tesseramento annuo

SCADENZE RATE: **Prima rata** entro il 07 settembre;
Seconda rata entro il 16 novembre;
Terza rata entro il 25 gennaio;
Saldo entro il 5 aprile.

Allenamenti Squadra A: martedì dalle 20.15 alle 21.45

Allenamenti Squadra B: mercoledì dalle 18.45 alle 19.45

Calendario: La stagione si sviluppa da **mercoledì 9 settembre 2026** fino a **mercoledì 13 giugno 2027**. Le squadre parteciperanno alle competizioni nazionali organizzate dalla Okeo (a ottobre) e/o dalla FIN (a febbraio/maggio o giugno). Cinque settimane prima della competizione gli allenamenti settimanali raddoppieranno.