

# LIDO

## FITNESS



## LE NUOVE PROPOSTE DI LIDO FITNESS DAL 2022

Per lo svolgimento delle sotto elencate attività SSD Lido Fitness impiegherà solo **Chinesiologi**.  
Per l'esercizio dell'attività professionale del **Chinesiologo di base**, del **Chinesiologo delle attività motorie preventive ed adattate** e del **Chinesiologo sportivo** è necessario il possesso della laurea in Scienze Motorie (rispettivamente L-22, LM-67 e LM-68) "GU Serie Generale n.67 del 18-03-2021".

### Riatletismo

Con il termine **Riatletismo** ci si riferisce alla progettazione e somministrazione, post-riabilitazione, di metodologie di lavoro inerenti al ritorno:

- all'attività motoria,
- all'attività sportiva amatoriale,

dopo un infortunio, una pausa forzata, periodi con basso o occasionale impegno fisico.  
L'ipofunzionalità che si è determinata viene trattata applicando i principi dell'allenamento sportivo, ricercando il recupero e il mantenimento:

- delle capacità organico-muscolari e coordinative,
- delle abilità motorie sportive, utili per servirsene nella realizzazione della tecnica per la specialità sportiva o l'attività motoria praticata

### Corso Senior

Durante il Corso **Senior**, seppur collettivo, l'Istruttore/Chinesiologo tiene conto delle capacità fisiche individuali misurate periodicamente.

La lezione è divisa in 3 parti: riscaldamento e spiegazione dell'attività, esercitazioni ludico-motorie, defaticanti con ripristino dell'equilibrio cardio respiratorio.

Il lavoro, a carico naturale (il proprio corpo), viene proposto secondo i principi di gradualità, continuità e progressività.

### Corso Nonni con Nipoti

Nel Corso **Nonni con Nipoti** l'Istruttore/Chinesiologo ha il delicato ed equilibrato compito di proporre giochi ed esercizi compatibili ed adeguati al contesto e agli obiettivi socio-motori dei partecipanti.

Le attività sono fondate sulla reciproca collaborazione fra l'adulto e il bimbo.