

Tc Frascati, propone corsi adulti per il nuoto



I corsi adulti di nuoto organizzati dal Tc New Country Frascati vanno sempre di moda. Anche quest'anno la richiesta è sempre alta, d'altronde sono note le ricadute benefiche che questa disciplina ha sul lato fisico e anche mentale. Concetto Pirrottina, che assieme a Daniele Tavelli, Nello Morganti e Alessandro Serra, si occupa di questa particolare sezione del settore nuoto del circolo tuscolano, spiega quale tipo di persone partecipino a questo corso. "Ovviamente la fascia d'età è ampia e va principalmente dai 40 ai 70 anni, ma è molto numeroso anche un gruppo che si allena il martedì e il venerdì dalle 19 alle 20 e che presenta una fascia d'età molto giovanile tra i 14 e i 20 anni, con alcuni ragazzi che magari hanno lasciato il settore agonistico ma vogliono comunque continuare a nuotare in maniera più "leggera". Lo spirito, comunque, è il medesimo per tutti: si viene in piscina per fare una sana attività fisica e al tempo stesso per stringere nuove amicizie. Noi tecnici, ovviamente, suddividiamo i partecipanti per capacità in modo tale da farli lavorare nella maniera più omogenea possibile". I turni dei corsi adulti sono programmati tutti i lunedì e i giovedì (uno dalle 19 alle 20, un altro dalle 19,45 alle 20,45 e un terzo dalle 20,30 alle 21,30) e tutti i martedì e venerdì (quello dei "ragazzi" è dalle 19 alle 20, mentre le persone più grandi nuotano dalle 18,45 alle 19,45), ma c'è anche la possibilità di un turno mattutino (sempre al martedì e venerdì, dalle 9,30 alle 10,30 o dalle 10,30 alle 11,30) e di uno di tipo "Master" in cui c'è un'intensità maggiore e la ricerca di un ulteriore perfezionamento (il martedì e il venerdì dalle 20,30 alle 21,30, in questo caso sotto la conduzione tecnica di un altro allenatore, Daniele Sommaripa). Inoltre, con l'iscrizione al corso c'è la possibilità di usufruire di una ghiotta promozione sul nuoto libero aggiungendo appena cinque euro. Il Tc New Country Frascati è pronto ad accogliere nuovi appassionati e affidarli all'esperienza dei suoi tecnici.

[Read More](#)