

## Presentazione Progetto: **Rivoluzione del Benessere - dedicato al Personale Scolastico**

Spett.le **Dirigenza del 1° Circolo Didattico Nocera Superiore (SA)**

**Dir. Prof. Antonio Pizzarelli**

Codice meccanografico: SAEE090001

la **SSD Atlas Sport Village**, è entusiasta di proporre un nuovo programma sportivo, incentrato sul benessere del prezioso personale scolastico. Per garantire loro una migliore qualità di vita e una maggiore resilienza, abbiamo sviluppato un programma completo di attività acquatiche, che includono: la scuola nuoto, il nuoto avanzato, il nuoto correttivo (attività fisica adattata), l'acquafitness e il functional training (attività in palestra). Questo progetto è finalizzato a migliorare la salute fisica e mentale, riducendo lo stress e creando una comunità più coesa tra i membri dello staff scolastico.

### **Obbiettivi del Progetto**

- Migliorare il **benessere fisico** e mentale del personale scolastico attraverso l'attività acquatica.
- Creare un ambiente **accogliente** e **motivante**.
- Favorire la creazione di relazioni e di una **comunità solidale** tra i membri del personale.

### **Struttura**

- **Lezioni di Nuoto Personalizzate:** un programma di lezioni di nuoto personalizzato, con istruttori altamente qualificati. Le lezioni saranno modellate per adattarsi al livello di competenza individuale di ciascun partecipante.
- **Scuola di Nuoto Professionale:** una "Scuola di Nuoto" per coloro che desiderano migliorare le proprie abilità in modo più strutturato. Lezioni settimanali con obiettivi di miglioramento individuale, saranno guidate da

istruttori esperti.

- **Sessioni di Acquafitness Energizzanti:** sessioni di acqua fitness, come acqua aerobica, hidrobike o acqua-scout per migliorare la forma fisica e ridurre lo stress. Queste sessioni forniranno un modo divertente e dinamico per migliorare la forma fisica.
- **Attività fisica adattata:** lezioni dedicate alla mobilità, alla resistenza ed al benessere generale delle persone che potrebbero avere difficoltà nell'effettuare esercizi terrestri. Specificamente adattato alle esigenze ed alle capacità di persone con varie sfide fisiche, tra cui disabilità motorie, lesioni, condizioni mediche croniche o altre limitazioni fisiche.
- **Functional Training:** attività complementare e sussidiaria a quella acquatica, svolta in palestra attrezzata dedicata. È un sistema di allenamento basato, come suggerisce il nome stesso, sul principio di **funzionalità**.

## Risorse

- Piscina semi-olimpionica da 25m e vaschetta polifunzionale da 12m con personale qualificato e attrezzature all'avanguardia.
- Istruttori esperti per il nuoto e l'acquafitness.
- Programmazione a cura di tecnici federali FIN e laureati in Scienze delle Attività Motorie.
- Supporto per la gestione del calendario delle attività.
- Supporto Medico Specialistico presente in struttura (Medico Sportivo, Ortopedico, Chiropratico, Nutrizionista).

## Valutazione del Progetto

La valutazione sarà basata su:

- Partecipazione del personale scolastico. \_\_\_\_\_
- Feedback costante dai partecipanti.
- Sondaggi di soddisfazione.
- Monitoraggio della salute fisica.

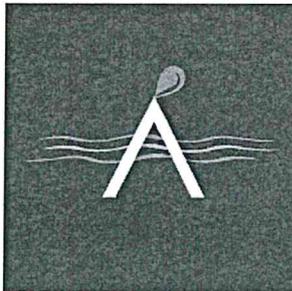
## Conclusioni:

Questo progetto è un passo significativo per migliorare il benessere psicofisico generale, permettendo di socializzare, condividere esperienze e costruire relazioni più forti. Come centro sportivo, crediamo fermamente che un personale **sano e felice** sia fondamentale per un gruppo di lavoro di successo.

Ci si augura che l'istituto possa considerare seriamente questa proposta e collaborare con noi per la sua piena realizzazione.

Restiamo a disposizione per qualsiasi ulteriore informazione o dettagli necessari per l'implementazione di questo programma.

Di seguito i costi, in convenzione, riservati al Vs Istituto:

	FASCIA ORARIA Dalle 07:45 alle 14:15 Dalle 19:15 alle 21:30	Sconto% in convenzione	Costo in convenzione
Lezioni di Nuoto Personalizzate (lezione singola)	<del>20 €</del>	10%	18 €
Scuola di Nuoto Professionale (Mensile 8 lezioni)	<del>65 €</del>	23%	50 €
Acquafitness (mensile 8 lezioni)	<del>75 €</del>	20%	60 €
Attività fisica adattata (mensile 8 lezioni)	<del>65 €</del>	15%	55 €
Functional Training (mensile 4 lezioni)	<del>40 €</del>	12%	35 €

Spett.le **Dirigenza del 1° Circolo Didattico Nocera Superiore (SA)**

**Dir. Prof. Antonio Pizzarelli**

Codice meccanografico: SAEE090001

la **SSD Atlas Sport Village**, ai fini di sondare la disponibilità dei genitori, formula le seguenti opzioni:

- A. Corso **Bisettimanale** mattutino, **primo giorno** a scelta tra Lunedì, Mercoledì, Venerdì ore 08:00 - 08:45. **Secondo giorno** il Sabato ore 10:00 - 10:45
- B. Corso **Monosettimanale** il Sabato mattina ore 10:00 - 10:45
- C. Iscrizione ai **corsi** di scuola nuoto pomeridiani, in convenzione a 50,00€ anziché 60,00€ (mensile, bisettimanale)