

Titlul proiectului:

"VREAU SA INOT, SA MA DISTREZ, SA MA DEZVOLT" 2019

SCOPUL: Realizarea unui demers de dezvoltare personală și integrare socială a copiilor și tinerilor cu posibilități materiale reduse, în ramura de sport înot

- dezvoltarea fizică și psihică armonioasă; învățarea și perfecționarea ulterioară a tehnicilor de înot
- inițierea în vederea întăririi sănătății și a practicării sportului de performanță

OBIECTIV GENERAL: - Stimularea practicării înotului în rândul copiilor și a tinerilor din Județul Neamț în scopul dezvoltării fizice și armonioase.

– crearea de personalități ale înotului românesc din județul Neamț, care să constituie un model de urmat și pentru alți copii și tineri

OBIECTIVE SPECIFICE: - Dezvoltarea armonioasă a copiilor incluși în proiect, dobândirea sau perfecționarea abilităților de a înota.

- Implicarea copiilor în activități sportive organizate ce pot oferi o posibilitate de responsabilizare și valorizare.
- Constituirea unei oferte de petrecere a timpului liber pentru toți copiii din Județul Neamț și cu prioritate pentru copiii aflați în dificultate prin practicarea înotului cu precădere în timpul vacanței de vară.





CLUB SPORTIV DELMADI

Organizează cursuri de înot pentru: copii și adulți.
În funcție de calitățile fizice ale cursanților, se va face selecția primară pentru performanță.
Cursurile se țin în cadrul *Complexului de agrement* din strada Cujejdi nr. 2 Piatra Neamț.
Profesor antrenor: Zaharia Adrian

Relații la telefon:
0745 923 861; 0729 923 861

CE NE DORIM?

Inițiativa înființării acestui club, a fost aceea de a crea în Piatra Neamț, un club care să susțină interesele și talentele sportivilor la nivel de copii și tineret.
Promovarea intereselor Clubului Delmadi, prin:
- înscrierea și participarea în competiții sportive oficiale sau amicale la nivel local, național și internațional;
- organizarea de activități sportive demonstrative, menite a atrage copii și adulții către sportul de masă sau de performanță; (concursuri, cupe etc), încurajarea sportului de masă.
Înființarea de secții sportive pe

ramură de sport, precum și afilierea și conlucrarea cu Federații Sportive Naționale și Internaționale, Asociații Sportive Județene, Cluburi Sportive din țară și străinătate, Instituții administrative, Mass-Media și alte instituții publice și private, românești sau internaționale etc.
Promovarea sportului, indiferent de vârstă.

La ora actuală în România, se deschid noi și noi cluburi de înot având loc o adevărată „revoluție” în lumea înotului - copiii, tinerii și nu numai, realizând care este frumusețea și nobletea acestui sport complex, ideal pentru orice vârstă, specialiștii îl recomandă pentru că îmbunătățește condiția fizică și lucrează toți mușchii.



Aquagym beneficii pentru minte și trup

- ✓ îmbunătățirea sistemului cardiovascular
- ✓ întărirea sistemului respirator
- ✓ împiedicarea distrugerii articulațiilor
- ✓ reducerea țesutului adipos;
- ✓ creșterea rezistenței și a elasticității musculare;
- ✓ tonifierea musculaturii;
- ✓ eliminarea stresului
- ✓ relaxarea minții;
- ✓ lipsa febrei musculare;
- ✓ faptul că este o combinație eficientă în combaterea celulitei, precum și faptul că este un sport cu adevărat distractiv.

Beneficiile extraordinare pe care înotul le are pentru sănătatea ta

1. Ajută la pierderea în greutate
2. Oase mai puternice
3. Ajută la sănătatea inimii
4. Îmbunătățește flexibilitatea
5. Îmbunătățește coordonarea membrelor
6. Scade nivelul de trigliceride
7. Ajută la controlarea astmului
8. Dormi mai bine
9. Ajută sănătatea mintală
10. Încetinește procesul de îmbătrânire
11. Tonifică mușchii

“VREAU SĂ ÎNOT,
SĂ MĂ DISTREZ,
SĂ MĂ DEZVOLT”

