

## ETHICA NUOTO IN COLLABORAZIONE CON WALKABOUT SPORT ACADEMY PRESENTA:

*Grazie alla consulenza di un Team professionale che vanta anni di esperienza nei rispettivi ambiti di intervento, offriamo un servizio a 360° nel nuoto.*

### Preparazione tecnica

(a cura di Emanuela Donati)

- » Video analisi delle nuotate
- » Video analisi delle parti tecniche
- » Teoria ed esercitazioni pratiche della tecnica natatoria
- » Esperienze e metodiche allenanti con atleti Olimpionici

### Preparazione fisica

(a cura Emanuela Donati)

- » Interventi sulle capacità coordinative nel nuoto
- » Interventi sulle capacità condizionali nel nuoto
- » Potenziamiento muscolare e cardiocircolatorio
- » Lavoro sui metabolismi energetici
- » Costruzione del gesto natatorio a "secco"
- » Ginnastica posturale propedeutica al nuoto

Responsabili di area

#### Tutoraggio e orientamento

Emanuela Donati

#### Preparazione tecnica

Emanuela Donati

#### Fisioterapia

Dott. Marco Primavera

#### Ortopedia

Dott. Andrea Moschini

#### Preparazione fisica

Emanuela Donati

#### Preparazione mentale

Dott. Sammy Marcantognini

#### Nutrizione

Dott. Simone Picioni

#### Medicina dello sport

Dott. Piero Benelli



**Un sistema integrato per  
raggiungere più velocemente  
BENESSERE & PERFORMANCE**

**I nostri obiettivi**

- » Formare l'identità ed integrità dell'atleta
- » Raggiungere benessere e performance

**I nostri servizi**

- » Preparazione fisica sulla SABBIA e sul sintetico
- » Preparazione fisica in SALA PESI
- » Ginnastica POSTURALE propedeutica al ciclismo
- » Preparazione MENTALE
- » Valutazioni corporee BIA e DIETA personalizzata
- » TEST FISICI
- » Nuoto



**Affidati al nostro TEAM specializzato  
e vinci insieme a noi**

**I nostri obiettivi**

- » Formare l'identità ed integrità dell'atleta
- » Raggiungere benessere e performance

**I nostri servizi**

- » Preparazione fisica sulla SABBIA e sul sintetico
- » Preparazione fisica in SALA PESI
- » Ginnastica POSTURALE propedeutica alle 3 discipline
- » Video analisi sulle NUOTATE
- » Preparazione MENTALE
- » Valutazioni corporee BIA
- » DIETA personalizzata
- » TEST FISICI
- » Allenamenti complementari: il nuoto



## ***Allenamento a 360 gradi per formare ed allenare corpo e mente***

### **I nostri obiettivi**

- » Formare l'identità ed integrità dell'individuo
- » Raggiungere benessere e performance

### **Allenamenti specifici**

- » Tecnica-tattica
- » Videoanalisi

### **Allenamenti complementari**

- » Nuoto
- » Preparazione fisica
- » Test fisici e visivi
- » Ginnastica posturale propedeutica alla disciplina

### **Assistenza psico-fisica**

- » Mental coach
- » Nutrizionista
- » Valutazioni fisioterapiche

### **Servizio navetta**





## *Un TEAM di professionisti utilizzeranno il Sistema Walkabout per raggiungere ogni tuo OBIETTIVO*

### **I nostri obiettivi**

- » Formare l'identità ed integrità dell'individuo
- » Raggiungere benessere e performance

### **Allenamenti specifici**

- » Tecnica-tattica
- » Videoanalisi

### **Allenamenti complementari**

- » Nuoto
- » Preparazione fisica
- » Test fisici e visivi
- » Ginnastica posturale propedeutica alla disciplina

### **Assistenza psico-fisica**

- » Mental coach
- » Nutrizionista
- » Valutazioni fisioterapiche

### **Servizio navetta**



## **Utilizziamo il Sistema integrato Walkabout e non esisteranno più salite impossibili**

### **I nostri obiettivi**

- » Formare l'identità ed integrità dell'atleta
- » Raggiungere benessere e performance

### **Allenamenti complementari**

- » Nuoto
- » Preparazione fisica
- » Ginnastica posturale propedeutica al tennis

### **Assistenza psico-fisica**

- » Mental coach
- » Nutrizionista
- » Valutazioni fisioterapiche

### **Servizio navetta**



***Affidati al nostro TEAM specializzato  
e vinci insieme a noi***

### **I nostri obiettivi**

- » Formare l'identità ed integrità dell'atleta
- » Raggiungere benessere e performance

### **Allenamenti specifici**

- » Costruzione del GESTO TECNICO a "secco"
- » Video analisi sulle TECNICA E TATTICA

### **Allenamenti complementari**

- » Preparazione fisica sulla SABBIA e sul sintetico
- » Preparazione fisica in SALA PESI
- » Ginnastica POSTURALE propedeutica alla disciplina e alle problematiche correlate
- » Nuoto

### **Assistenza psico-fisil**

- » Preparazione MENTALE
- » Valutazioni corporee BIA e DIETA personalizzata
- » Assistenza Fisioterapica
- » TEST FISICI e VISIVI

Servizio navetta . Consulenza Diario dell'atleta . Ricerca Sponsor tecnici



**Affidati al nostro TEAM specializzato  
e vinci insieme a noi**

#### **nostri obiettivi**

- » Formare l'identità ed integrità dell'atleta
- » Raggiungere benessere e performance

#### **Allenamenti specifici**

- » Costruzione del GESTO TECNICO a "secco"
- » Video analisi sulle TECNICA E TATTICA

#### **Allenamenti complementari**

- » Preparazione fisica sulla SABBIA e sul sintetico
- » Preparazione fisica in SALA PESI
- » Ginnastica POSTURALE propedeutica alla disciplina e alle problematiche correlate
- » Nuoto

#### **Assistenza psico-fisil**

- » Preparazione MENTALE
- » Valutazioni corporee BIA e DIETA personalizzata
- » Assistenza Fisioterapica
- » TEST FISICI e VISIVI

Servizio navetta . Consulenza Diario dell'atleta . Ricerca Sponsor tecnici





## **Un sistema integrato per raggiungere più velocemente *BENESSERE & PERFORMANCE***

### **I nostri obiettivi**

- » Formare l'identità ed integrità dell'atleta
- » Raggiungere benessere e performance

### **Allenamenti specifici**

- » Costruzione del GESTO TECNICO a "secco"
- » Video analisi sulle TECNICA E TATTICA

### **Allenamenti complementari**

- » Preparazione fisica sulla SABBIA e sul sintetico
- » Preparazione fisica in SALA PESI
- » Ginnastica POSTURALE propedeutica alla disciplina e alle problematiche correlate
- » Nuoto

### **Assistenza psico-fisil**

- » Preparazione MENTALE
- » Valutazioni corporee BIA e DIETA personalizzata
- » Assistenza Fisioterapica
- » TEST FISICI e VISIVI

Servizio navetta . Consulenza Diario dell'atleta . Ricerca Sponsor tecnici