

Centro Sportivo Valdilana

Stagione Sportiva 2020/2021
MAGAZINE 01



IN SPORT

Consigliato a chi si vuole bene!

in[®]
SPORT
allenati a star bene

#MÖVEMENT®

Un Programma di ampio respiro incentrato sul "movimento", inteso come lotta alla sedentarietà e strumento di salute, che il Gruppo **IN SPORT** promuove tra la popolazione attraverso **eventi totalmente gratuiti incentrati sul benessere, divertimento e socializzazione per tutti**, senza barriere e senza distinzioni di sesso, età, condizione fisica.



•nuotiamo

**CIRCUITO DELLE SCUOLE NUOTO
IN LOMBARDIA/PIEMONTE/VENETO**

Manifestazione sportiva non agonistica

**Dalla didattica all'attività sportiva,
l'esperienza in acqua si perfeziona.
Aperto a tutti dai 5 ai 99 anni.**

22 CENTRI SPORTIVI I 3 REGIONI 9 PROVINCE
20.000 UTENTI COINVOLTI
10 EVENTI SPORTIVI CON PIU' DI 5.000 PARTECIPANTI
15.000 SPETTATORI
1.300 MOMENTI DI GARA
9 EVENTI SPORTIVI E 1 MAXI FINALE



"IN SPORT loves PEOPLE - allenati a far del bene"

E' il marchio attraverso il quale la Società - in linea con i principi dettati dalla propria mission, improntata al raggiungimento del benessere e della salute psico-fisica delle persone - accompagna e sostiene sul territorio numerose realtà associative e ONLUS attraverso:

- iniziative sociali
- attività benefiche
- campagne di solidarietà



**Nel vero sport,
il corpo abbraccia l'anima.**

Dalla stagione 2018-2019 si è consolidata la collaborazione con l'associazione "WOMEN IN SPORT" ONLUS, nata per sostenere tutte le donne vittime di violenze e vessazioni anche attraverso i numerosi risvolti positivi offerti dall'esperienza sportiva.



Organizzazione tecnica:



Circolo di nuoto:



www.insportsrl.it/nuotiamo - www.sportactive.it/nuotiamo

TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.



CONSIGLI

- Per una corretta attività motoria si consiglia almeno una frequenza bisettimanale.
- A partire dagli 8 anni, i bambini si preparano per i relativi corsi negli spogliatoi, senza l'aiuto dei genitori.
- I bambini di età superiore agli 8 anni devono accedere allo spogliatoio corrispondente al loro sesso.

INFORMAZIONI UTILI

- Si richiede obbligatoriamente il certificato di idoneità sportiva non agonistica secondo quanto previsto dal dm 24.04.2013 del Ministero della Salute, per adulti e minori di età superiore agli anni 6 (sei).
- Per accedere all'area fitness è obbligatorio sostituire le calzature utilizzate all'esterno.
- Per accedere alle piscine e agli spogliatoi è obbligatorio l'uso di calzature idonee, con suola antiscivolo.
- Gli spogliatoi sono dotati di armadietti con chiusura a chiave o lucchetto personale.
- I tempi delle lezioni di nuoto sono comprensivi di appello, vestizione e gestione cambio turno. La lezione effettiva in acqua avrà una durata inferiore a quella indicata.
- I corsi sono proposti con frequenza, durata e tariffe previsti nella programmazione e nel calendario esposti al pubblico. La Direzione si riserva il diritto di modificare il planning corsi e gli orari in base alle necessità organizzative.
- Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno e la quota del corso sarà ricalcolata in funzione delle lezioni mancanti.
- Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso.
- Le lezioni perse non sono recuperabili; eventuali sospensioni prolungate per gravi problemi di salute motivate da certificato medico sono valutate dalla Direzione attraverso compilazione di apposito modulo.
- Tutte le richieste di variazioni inerenti gli abbonamenti e/o i corsi devono essere effettuate per iscritto utilizzando gli appositi moduli disponibili in reception. Le richieste saranno valutate dalla Direzione.
- Per accompagnare i bambini negli spogliatoi conta il sesso del genitore e non quello del bambino. Es: una mamma con un bambino entra nello spogliatoio femminile.
- Per mantenere l'ordine e facilitare le operazioni di pulizia negli spogliatoi occorre posizionare tutti i propri indumenti nell'armadietto.
- L'uso delle docce è gratuito. Si possono acquistare i gettoni per l'asciugacapelli in segreteria.
- Per formule di abbonamento, soluzioni personalizzate, agevolazioni ai famigliari, convenzioni aziendali e per gruppi, il nostro staff commerciale è a disposizione presso la reception.

PER TUTTO QUANTO QUI NON ESPRESSO SI RIMANDA AL REGOLAMENTO DA SOTTOSCRIVERE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE.

IL NOSTRO CENTRO

Piscina coperta - Palestra polifunzionale per attività di danza, ginnastica e corpo libero - Area verde con solarium estivo.

SEGRETERIA* orari	LUNEDÌ 9:30-20:30	MARTEDÌ 9:30-20:30	MERCOLEDÌ 9:30-20:30	GIOVEDÌ 9:30-20:30	VENERDÌ 9:30-20:30	SABATO 9:30-18:00	DOMENICA 9:30-13:00
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

*gli orari potrebbero subire variazioni nel periodo estivo.

NUOTO GUIDATO



TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.

Nuoto guidato, il nuoto con una marcia in più.
Programmi d'allenamento liberamente consultabili rendono varie, piacevoli e mirate le sessioni di nuoto guidato



Coltiviamo il piacere di fare Sport!

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	10:00-18:00 19:00-20:30	11:00-17:00 19:00-20:30	10:00-18:00 19:00-20:30	11:00-17:00 19:00-20:30	11:00-18:00 19:00-20:30	9:30-14:00 15:00-18:00	9.30-13.00

La Direzione si riserva la possibilità di variare i seguenti orari per i mesi di Giugno/Luglio

INGRESSI SINGOLI:

- ingresso intero € 5,50
- ingresso ridotto (3-13** anni e over 65) € 4,00
- ingresso gratuito (0-3** anni)

ABBONAMENTI:

- 11 ingressi: 3 mesi - intero e ridotto
- 23 ingressi: 5 mesi - intero e ridotto
- OPEN* 6/12 mesi

* certificato medico sportivo non agonistico obbligatorio

** per i minori di 13 anni l'ingresso è consentito solo se accompagnati da un adulto

NOVITÀ 20/21

ABBONAMENTI ALL IN

ALL IN ENERGIA

Abbonamento d'eccellenza.

Accedi a tutte le attività di tutti i Centri Sportivi Sport Active e In Sport ... per allenarti con noi e divertirti nei nostri lidi estivi ovunque ti trovi!

ALL IN ACQUA

Abbonamento al NUOTO GUIDATO e al LIDO ESTIVO che puoi utilizzare in tutti i centri sportivi Sport Active e In Sport... per nuotare con noi quando e dove vuoi!

CHIEDI IN RECEPTION INFORMAZIONI DETTAGLIATE

I NOSTRI SERVIZI

APP SATISPAY

Evita di utilizzare i contanti... puoi farlo grazie al tuo Smartphone e a SATISPAY... non attendere oltre, scarica la APP e scopri come funziona.

CARTE

Nei centri sportivi puoi utilizzare anche la carta di credito o il bancomat per i pagamenti.

LA CULTURA DELLA SICUREZZA IN ACQUA

La relatività è ovunque: l'acqua è un elemento fondamentale per la vita ma può diventare fonte di pericolo se non la sai rispettare. L'Istituto Superiore della Sanità si è a più riprese espresso per stimolare tutti gli operatori del mondo acquatico affinché diffondano una più efficace e continua cultura della sicurezza in acqua, unica via efficace per potersi porre l'obiettivo di diminuire i numeri dei decessi per annegamento nel Mondo e in Italia. La Scuola Nuoto In Sport abbraccia quindi la filosofia della Federazione Italiana Nuoto: **“Se sai nuotare puoi salvare la tua vita e, a certe condizioni, anche quella degli altri”**.

Il Progetto “L'acqua in sicurezza” è la sintesi di anni di esperienze didattiche di scuola nuoto con bambini, ragazzi, istituti e adulti con gli obiettivi di:

- migliorare le capacità natatorie degli allievi, la capacità di muoversi con tranquillità, potersi trarre in salvo nell'ambiente acquatico ed affrontare eventuali situazioni di pericolo.
- sviluppare motricità e competenze acquatiche dal semplice ambientamento alle abilità sportive specifiche.

La volontà è quella di insegnare a nuotare testimoniando la progressione didattica con i livelli della nostra scuola nuoto, certificare le abilità natatorie.

GLI ANGELI DELL'ACQUA

La nostra Scuola Nuoto, riconosciuta dalla FIN, organizza i corsi per il rilascio del Brevetto di Assistente Bagnanti, garanzia dello star bene in acqua e del saper aiutare gli altri. L'attestato professionale è riconosciuto in tutto il mondo a livello lavorativo.

Il Brevetto può essere conseguito sia dai ragazzi che dagli adulti iscrivendosi al corso (previa verifica del possesso dei requisiti natatori di base).

Chi segue il percorso didattico della Scuola Nuoto può arrivare al Brevetto con il conseguimento degli attestati intermedi della FIN “Sa Nuotare 1” e “Sa Nuotare 2” con un modulo didattico integrativo. Presso le nostre Scuole Nuoto possono essere conseguite anche le Abilità al Nuoto per Salvamento 1-2-3 riconosciute dalla FIN.

ABILITAZIONE BLS D

(RIANIMAZIONE CARDIO POLMONARE DI BASE E

DEFIBRILLAZIONE PRECOCE) / CORSI 388 - PRIMO SOCCORSO AZIENDALE

Diffondere la “cultura della sicurezza” significa insegnare a gestire le emergenze sanitarie anche al di fuori dall'ambiente acquatico. Proprio per questo la nostra Società organizza così per l'abilitazione BLS D e primo soccorso aziendale (legge 388/2003).



L'ACQUA IN SICUREZZA

SCUOLA NUOTO DAI CUCCIOLI AI TEENAGERS



SCUOLA NUOTO ADULTI

PRINCIPIANTE LIV. 1 E 2

PERFEZIONAMENTO LIV. 3

PERFEZIONAMENTO AVANZATO LIV. 4  -  

PERFEZIONAMENTO EVOLUTO LIV. 5   

SCUOLA NUOTO

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

BABY (3-5 ANNI) (45 MIN.)

Imparare a "nuotare" giocando insieme ai nostri istruttori per raggiungere la migliore autonomia nell'ambiente acquatico.

RAGAZZI (6-12 ANNI) (50 MIN.)

Per chi non si è ancora avvicinato al mondo del nuoto e per tutti i ragazzi che vogliono apprenderne ed affinarne le tecniche.

TEENAGERS (13-17 ANNI) (50 MIN.)

Oltre a migliorare la tecnica, ti piace allenarti per mantenerti in forma? Questo è il corso che fa per te. È rivolto a tutti: sia "principianti", che si avvicinano all'ambiente acquatico, sia "avanzati", che vogliono perfezionarsi. Può essere la "porta d'accesso" per l'attività agonistica.



CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO

 Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 1° grado: formazione teorica e verifica in acqua sei un bagnante sicuro

 Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 2° grado formazione teorica e verifica in acqua

 Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 3° grado formazione teorica e verifica in acqua

E ORA SEI PRONTO PER ISCRIVERTI AL NOSTRO CORSO PER ASSISTENTE BAGNANTI!

CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

 Attestato SA NUOTARE 1
 Attestato SA NUOTARE 2

LEGENDA

 CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO

 CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

CHIEDI IN RECEPTION E AL COORDINATORE TUTTI I DETTAGLI DI CIASCUN LIVELLO

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

CORSO ADULTI (50 MIN.)

Nuotare fa bene e non è mai troppo tardi per imparare. C'è un corso per tutti i livelli di abilità.

CORSO MASTER (60 MIN.)

Nuoti da tempo? Ti vuoi allenare anche senza avere velleità agonistiche? Perfezionare la tecnica sperimentando metodologie di allenamento sportivo è la cosa migliore...questo corso è il top per te. Accesso al corso subordinato a selezione da parte degli allenatori.

ORARI SCUOLA NUOTO

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI



TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CORSO DI NUOTO BABY		17:00-17:45		17:00-17:45		10:15-11:00 15:10-15:55
CORSO DI NUOTO RAGAZZI	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	11:00-12:00 15:10-16:10
CORSO DI NUOTO TEENAGERS		18:00-19:00		18:00-19:00		
NUOTO AGONISTICO	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	14:00-15:00
CORSO NUOTO ADULTI	10:40-11:30	10:40-11:30 12:30-13:20	10:40-11:30	10:40-11:30	12:30-13:20 15:10-16:00 19:00-19:50	13:00-13:50
CORSO DI NUOTO MASTER	19:00-19:50 20:00-21:00		19:00-19:50 20:00-21:00		20:00-21:00	
IN ACQUA GYM	11:30-12:15	15:15-16:00 19:00-19:45	9:45-10:30 12:30-13:15	15:15-16:00 19:00-19:45	10:40-11:25	
IN ACQUAGYM DOLCE			8:50-9:35			8:45-9:30
IN ACQUA BIKE	12:30-13:15	18:15-19:00	14:30-15:15	12:30-13:15 18:15-19:00		9:30-10:15 NOVITÀ 20/21 17:00-17:45

AGONISTICA



Un grande movimento, tante attività sportive per altrettante sfide. La filosofia dell' "Agonismo" di In Sport e Sport Active è affrontare la sfida, mettersi in gioco, fare squadra, allenarsi con costanza e dedizione, migliorare di sé ed accettare il risultato sportivamente. Un ampio Staff Tecnico segue gli atleti affinché la crescita non sia solo al miglioramento di risultati sportivi ma anche e soprattutto degli aspetti valoriali.

WE WANT YOU

Entra a far parte della squadra agonistica!
Informati presso i nostri centri sportivi e sui siti:

- www.insport srl.it/agonismo-in-sport

- www.sportactive.it/agonismo-sport-active

per conoscere quali attività puoi praticare e come tesserarti.



Il fiore all'occhiello della Squadra Agonistica è il Progetto "In Sport Rane Rosse" che può fregiarsi del titolo di Campione del Mondo nel nuoto per salvamento e della conquista del secondo posto assoluto italiano alla Coppa Brema 2019 nel nuoto.



**SQUADRA
AGONISTICA
SALVAMENTO**

**SQUADRA
AGONISTICA
NUOTO**



PROGETTO IN SPORT E DYNAMIC SPORT

Il Progetto Sportivo agonistico prosegue in collaborazione con APD Dynamic Sport negli impianti di Biella, Crescentino e Valdilana, accrescendo e creando nuove opportunità di miglioramento per gli atleti dei gruppi di nuoto, pallanuoto e sincro.



Rimani sempre aggiornato, seguici sui canali social:



"Atleti In Sport" - "In Sport Rane Rosse" - "Dynamic Sport"



"Insportranerosse"

FITNESS IN ACQUA

H₂O SPECIAL

I CORSI SONO MONO, BI O TRISETTIMANALI

MOVEMENT IN ACQUA... corsi di fitness dedicati a tutti! Prova le nuove tendenze della stagione! Occorrente: cuffia o bandana, costume e calze antiscivolo.

IN ACQUA GYM (45 MIN.)

Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. Ci sono due differenti tipologie di corso:

- In acqua gym di media intensità in acqua di profondità 1,10 mt. 🏊‍♀️
- In acqua gym di medio-alta intensità in acqua di profondità 3 mt. 🏊‍♀️ 🏊‍♂️

IN ACQUAGYM DOLCE (45 MIN.) 🏊‍♀️

Attività di ginnastica in acqua adatta a tutti proposta con ritmi e tempi più rilassati.

IN ACQUA BIKE (45 MIN.) 🚴‍♀️

Pedalarci in acqua per allenare le gambe ma si lavora anche con le braccia e si stimola l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.

.....
SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

🏊‍♀️ Intensità alta

🏊‍♀️ Intensità media

🏊‍♀️ Intensità bassa

LEZIONI PRIVATE DI NUOTO (50 MIN.)

Imparare a nuotare o perfezionare lo stile risulterà più efficace con un istruttore personale a completa disposizione. Corso proposto a pacchetti di lezioni.

IN GINNASTICA DOLCE:

In collaborazione con ASD BI VERTICAL.



PROGETTO RIVOLTO ALLE SCUOLE "L'ACQUA IN SICUREZZA"

Il Progetto, rivolto alle scuole di ogni ordine e grado, si concretizza nell'organizzazione di corsi di durata variabile in funzione delle esigenze scolastiche, sotto la guida di insegnanti specializzati in educazione fisica e motoria ed istruttori della Federazione Italiana Nuoto.

POSSIBILITÀ DI AFFITTO SPAZI

In giorni ed orari da concordare il Centro può organizzare attività personalizzate per istituti scolastici e gruppi organizzati.

È possibile inoltre affittare la palestra polifunzionale per attività di ginnastica artistica, danza e corpo libero.

TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.

In Camp

Quando la scuola è chiusa porta i tuoi figli a divertirsi con noi.



SUMMER IN CAMP

TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.

FESTE DI COMPLEANNO

STANCO DELLA SOLITA FESTA?

Il compleanno "più pazzo del mondo" si festeggia in piscina! Giochi d'acqua, tanta musica solo per te e per i tuoi amici e un'area riservata dove consumare il tuo goloso buffet.

Con queste premesse il divertimento è assicurato!

Dai 6 anni, la domenica pomeriggio; per info rivolgersi alla reception.



CALENDARIO CORSI

	Agosto					Settembre					Ottobre					Novembre					Dicembre					Gennaio				
Lunedì	3	10	18	25		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		
Martedì	4	11	19	26	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Mercoledì	5	12	20	27	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Giovedì	6	13	21	28	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
Venerdì	7	14	22	29	4	11	18	25			2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Sabato	1	8	15	23	30	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Domenica	2	9	16	24	31	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	31

1° ciclo

	Febbraio					Marzo					Aprile					Maggio					Giugno					Luglio				
Lunedì	1	8	15	22		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	
Martedì	2	9	16	23		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27	
Mercoledì	3	10	17	24		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Giovedì	4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24			1	8	15	22	29
Venerdì	5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25			2	9	16	23	30
Sabato	6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	5	12	19	26			3	10	17	24	31
Domenica	7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	6	13	20	27			4	11	18	25	

2° ciclo

 Chiusura centro per festività

 Giorni di sospensione corsi, apertura nuoto libero

 Corsi e nuoto libero con orari estivi

IL NOSTRO GRUPPO

IN SPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale
ARCORE (MB)

Centro Sportivo Comunale
CONCOREZZO (MB)

Centro Natatorio
"F. Garofoli"
SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)

Centro Sportivo Comunale
"Villa Becchi"
VARALLO (VC)

Centro Sportivo Comunale
"M. Rivetti"
BIELLA (BI)

Piscina Comunale
CRESCENTINO (VC)

Centro Sportivo Comunale
SEGRATE (MI)

Centro Sportivo Comunale
"Le Golosine"
VERONA (VR)

Centro Sportivo Comunale
BOLLATE (MI)

Centro Sportivo Comunale
"Al Bione"
LECCO (LC)

Piscina Comunale
TREZZANO SUL NAVIGLIO (MI)

Centro Sportivo Comunale
VILLA GUARDIA (CO)

Centro Sportivo Comunale
"G. Facchetti"
CASSANO D'ADDA (MI)

Centro Polifunzionale
Comunale "Poli"
NOVATE MILANESE (MI)

Palasport Comunale
"Pala Giletti"
PONZONE-VALDILANA (BI)

Centro Sportivo Comunale
"M. Vaghi"
CESANO MADERNO (MB)

Piscina "Lidia Burocco"
PRAY (BI)

Piscina Comunale "E. Zegna"
Palestra Comunale "A. Rolando"
VALDILANA (BI)

SPORT ACTIVE S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale
GORMANO (MI)

Centro Sportivo Comunale
GIUSSANO (MB)

Centro Sportivo Comunale
"Mike Bongiorno"
VITTUONE (MI)

AEROSPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Ass. NoiSea LINATE
SEGRATE (MI)

International School of Europe
BARANZATE (MI)

PROGETTO NUOTO S.S.D. A.R.L.

Piscina Comunale
SONDRIO (SO)



Federazioni Sportive Nazionali



Ente di Promozione Sportiva



Associazioni di categoria



Piscina Comunale "E. Zegna"
Palestra Comunale "A. Rolando" **VALDILANA (BI)**

Via G. Marconi, 49 - Tel. 015 757151
valdilana@insportsrl.it - www.insportsrl.it/valdilana

[facebook.com/Piscina.Valdilana/](https://www.facebook.com/Piscina.Valdilana/) [@insport_ssd](https://www.instagram.com/insport_ssd)