

Stagione Sportiva 2017 / 2018

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO



Patrocino dell'Unione dei
Comuni della Bassa Romagna



ACQUATICITA'

da 0 a 5 anni

NEONATI DA 0 A 3 ANNI

CON UN GENITORE IN ACQUA PER BAMBINI DAI 4 MESI DI ETÀ

LUNEDÌ e GIOVEDÌ: Un turno con inizio alle ore 18.15

1° CORSO dal 25/09/17 al 21/12/17 - 26 lezioni - 146,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 13 lezioni - 86,00 Euro

2° CORSO dal 08/01/18 al 15/03/18 - 20 lezioni - 112,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 10 lezioni - 66,00 Euro

3° CORSO dal 19/03/18 al 24/05/18 - 19 lezioni - 107,00 Euro - NO 02/04/18

Solo Lunedì - 09 lezioni - 60,00 Euro oppure Solo Giovedì - 10 lezioni - 66,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 25/09/17 al 24/05/18 - 65 lezioni - 310,00 Euro

Solo Lunedì - 32 lezioni - 180,00 Euro oppure Solo Giovedì - 33 lezioni - 185,00 Euro

SABATO MATTINA: Tre turni con inizio alle ore 9.30, 10.15 e 11.00

SABATO POMERIGGIO: Due turni con inizio alle ore 15.20 e 16.05

1° CORSO dal 23/09/17 al 27/01/18 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 23/12/2017

2° CORSO dal 03/02/18 al 26/05/18 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 31/03/2018

ABBONAMENTO STAGIONALE dal 23/09/17 al 26/05/18 - 32 lezioni - 180,00 Euro

ACQUAFAMILY DOMENICA MATTINA dalle 10.00 alle 11.30 e
MERCOLEDÌ SERA dalle 19.00 alle 20.00 (VEDI VOLANTINO SPECIFICO)

INDICAZIONI UTILI

Il Corso di Acquaticità per bambini dai 0 ai 3 anni è un percorso propedeutico che tramite attività ludico-motoria svolta in acqua si prefigge l'obiettivo di creare i presupposti per un migliore apprendimento della tecnica del nuoto.

Nella borsa prima di partire per la piscina cosa mettiamo?? Un costume (contenitivo per i più piccini), una cuffia, un paio di ciabatte, un asciugamano o un "poncho" (per i piccoli è più pratico dell'accappatoio), detergente, olio o crema idratante. Merenda, succo o acqua per il dopo attività.

Cosa mangiare prima del corso? Non modifichiamo le abitudini alimentari del bambino, perché la temperatura dell'acqua (che nella piscina per i piccoli varia fra i 31°-32°) garantisce una normale digestione della poppata o della colazione. La temperatura dell'acqua favorisce un ingresso piacevole. Può comunque succedere che in alcune occasioni il bambino non abbia una resistenza sufficiente per stare bene per tutta la lezione.

Al termine della lezione consigliamo di fare sempre la doccia, non lasciate il cloro sulla pelle dei vostri bimbi e se il getto della doccia risulta troppo violento munitevi di una morbida spugna. Quando li rivestite, soprattutto in inverno, fatelo gradualmente. Il giubbotto o la giacca meglio indossarli quando siete usciti dagli spogliatoi, in zona bar.

BAMBINI DA 3 A 5 ANNI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ: Tre turni con inizio alle ore 16.45, 17.30 e 18.15

1° CORSO dal 25/09/17 al 21/12/17 - 26 lezioni - 146,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 13 lezioni - 86,00 Euro

2° CORSO dal 08/01/18 al 15/03/18 - 20 lezioni - 112,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 10 lezioni - 66,00 Euro

3° CORSO dal 19/03/18 al 24/05/18 - 19 lezioni - 107,00 Euro - NO 02/04/18

Solo Lunedì - 09 lezioni - 60,00 Euro oppure Solo Giovedì - 10 lezioni - 66,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 25/09/17 al 24/05/18 - 65 lezioni - 310,00 Euro

Solo Lunedì - 32 lezioni - 180,00 Euro oppure Solo Giovedì - 33 lezioni - 185,00 Euro

MARTEDÌ e VENERDÌ: Tre turni con inizio alle ore 16.45, 17.30 e 18.15

1° CORSO dal 26/09/17 al 22/12/17 - 25 lezioni - 140,00 Euro - NO 08/12/17

Solo Martedì - 13 lezioni - 86,00 Euro oppure Solo Venerdì - 12 lezioni - 80,00 Euro

2° CORSO dal 09/01/18 al 16/03/18 - 20 lezioni - 112,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 66,00 Euro

3° CORSO dal 20/03/18 al 25/05/18 - 19 lezioni - 107,00 Euro - NO 01/05/18

Solo Martedì - 09 lezioni - 60,00 Euro oppure Solo Venerdì - 10 lezioni - 66,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 26/09/17 al 25/05/18 - 64 lezioni - 305,00 Euro

Solo Martedì oppure Solo Venerdì - 32 lezioni - 180,00 Euro

SABATO MATTINA: Quattro turni alle ore 9.15, 10.00, 10.45, 11.30

SABATO POMERIGGIO: Tre turni alle ore 14.45, 15.30 e 16.15

1° CORSO dal 23/09/17 al 27/01/18 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 23/12/17

2° CORSO dal 03/02/18 al 26/05/18 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 31/03/18

ABBONAMENTO STAGIONALE dal 23/09/17 al 26/05/18 - 32 lezioni - 180,00 Euro

DOMENICA MATTINA: Due turni con inizio alle ore 10.00 e 10.45

Solo **1° CORSO** dal 24/09/17 al 28/01/18 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 07/01/18

N.B. in caso l'impianto fosse impegnato per manifestazioni sportive le lezioni perse verranno recuperate

INDICAZIONI UTILI

Il corso di acquaticità per bambini dai 3 ai 5 anni è un percorso propedeutico che tramite attività ludico-motoria svolta in acqua si prefigge l'obiettivo di creare i migliori presupposti per un più rapido e migliore apprendimento delle tecniche delle varie discipline acquatiche, non appena ne avranno le capacità psicofisiche.

I bambini verranno chiamati dagli istruttori all'orario di inizio lezione nella zona della vaschetta lava piedi davanti situata davanti alla vasca piccola (lato spogliatoi femmine). Allo stesso modo verranno riportati ai genitori all'orario di fine corso. I genitori possono accedere alla suddetta zona indossando un paio di ciabatte o un copri scarpe.

Consigli pratici nella borsa mettiamo: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, detergente. Merenda, succo o acqua per il dopo attività.

La temperatura dell'acqua favorisce un ingresso piacevole. Al termine della lezione consigliamo di fare sempre la doccia, non lasciate il cloro sulla pelle dei vostri bimbi e se il getto della doccia risulta troppo violento munitevi di una morbida spugna. Quando li rivestite soprattutto in inverno, fatelo gradualmente, il piumino va messo solo quando siete usciti dagli spogliatoi, in zona bar.

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2018 - I corsi sono tenuti da istruttori Uisp qualificati
Prenotazioni tramite compilazione modulo ONLINE pubblicato sul sito www.uisp.it/ravennalugo nella
sezione "CORSI IN PISCINA" da Lunedì 28 AGOSTO 2017 a Sabato 09 SETTEMBRE 2017 (NO MAIL)
ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL) DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2017
PER INFORMAZIONI: UISP RAVENNA-LUGO Sede di Lugo Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ra)
Tel. 0545-26924 Fax 0545-35665 - mail: lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo