

Stagione Sportiva 2017 / 2018

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO

UISP  
sportpertutti

Patrocinio dell'Unione dei  
Comuni della Bassa Romagna

Unione dei Comuni  
della Bassa Romagna

# ACQUAFITNESS

CORSO	OBIETTIVO	PISCINA	INTENSITÀ
<b>ACQUABIKE</b>	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media	★★★ alta
<b>ACQUA TONE</b>	Tonificazione muscolare generale	Acqua Media e Alta	★★★ alta
<b>ACQUA GAG</b>	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media e Bassa	★★★ alta
<b>ACQUASTEP</b>	Tonificazione di Gambe Addominali Glutei con Step	Acqua Media	★★★ alta
<b>ACQUA CARDIO</b>	Condizionamento del sistema cardiocircolatorio	Acqua Media	★★ media
<b>ACQUA SOFT</b>	Ginnastica Dolce di Mantenimento	Acqua Media	★ bassa
<b>ACQUA MIX</b>	Acquafitness con attrezzi o coreografie	Acqua Media o Alta	Variabile in base al gruppo

Acqua Media (1.20 m), Acqua Alta (4.00 m) e Acqua Bassa (0.80 m)

## TIPOLOGIA ABBONAMENTI

**AQUAFITNESS e ACQUABIKE combinabili con FITNESS in PALESTRA!!!**

### ABBONAMENTI ACQUAFITNESS STAGIONALI OPEN

Accesso illimitato ai corsi scelti dal 23 Settembre 2017 al 26 Maggio 2018  
(comprensivo di AcquaFitness di Natale)

### TESSERE OPEN da 05, 10 e 15 LEZIONI

TESSERE VALIDE PER ACQUAFITNESS IN PISCINA (CON o SENZA ACQUABIKE) E  
POSSIBILITÀ DI AGGIUNGERE I CORSI AL CENTRO STUDI DANZA&FITNESS

La tessera è valida per tutto il periodo dei corsi e le lezioni non utilizzate saranno convertibili per il periodo successivo

## GIORNATE, ORARI, PERIODI

Tutti i giorni dal Lunedì al Venerdì in Pausa Pranzo  
dalle ore 12.45 e 13.00 e alla Sera a dalle 19.00  
Sabato Mattina e Domenica mattina dalle ore 10.00  
**Dal 23 Settembre al 26 Maggio 2018**

Tessera Uisp 2018 obbligatoria  
Corsi tenuti da istruttori Uisp qualificati

**ISCRIZIONI AGLI UFFICI UISP  
DA LUNEDÌ 04 SETTEMBRE 2017**

UISP RAVENNA-LUGO - SEDE DI LUGO  
Piazzale Veterani dello Sport, 4 Lugo (Ra)  
Tel. 0545-26924 [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)