

ESTATE IN PISCINA CORSI & ATTIVITÀ

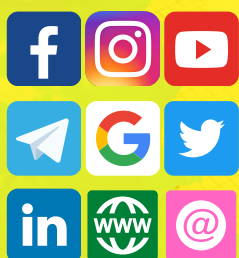


**Acquaticità, Corsi di Nuoto Bambini, Ragazzi e Adulti,
Acquafitness, AcquaBike Uisp
comprensivi di ingresso in piscina 90 minuti prima**



**NOVITÀ Functional Training
#WORKOUTLUGO**

**SUMMER
2021**



UISP COMITATO RAVENNA-LUGO aps

Sede di Lugo - P.le Veterani dello Sport n. 4 (ingresso stadio)

Tel. 0545.26924 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

Orari estivi di apertura al pubblico in vigore dal 01 Giugno al 31 Agosto

Lunedì dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle ore 15.00 alle 19.00;

Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle 19.00; Mercoledì e Venerdì dalle ore 9.00 alle 13.00





ESTATE in PISCINA REGOLE GENERALI PER I CORSI

SUMMER
2021



Le quote corsi non sono comprensive di tessera UISP. Costo tessera UISP Estate 2021: Euro 7,00

TUTTI GLI ISCRITTI AI CORSI UISP POSSONO ENTRARE IN PISCINA NOVANTA MINUTI
PRIMA DELL'INIZIO DELLA LEZIONE E RIMANERVI SINO ALLA CHIUSURA

compatibilmente alla disponibilità e in ottemperanza ai protocolli di sicurezza anti Covid-19

I BAMBINI SOTTO I 12 ANNI POSSONO USUFRUIRE DELL'INGRESSO 90 MINUTI PRIMA SOLAMENTE
SE ACCOMPAGNATI DA UN MAGGIORENNE RESPONSABILE PAGANTE.

I bambini sotto i 12 anni verranno accompagnati alla vasca corsi da un incaricato.

Per i corsi di Nuoto Bambini le lezioni devono essere frequentate all'interno del periodo scelto.

A partire dal 7 Giugno, in caso di impianto esterno chiuso per maltempo i corsi di Nuoto si svolgono nella vasca coperta.

Giornate e orari dei corsi potrebbero subire variazioni in base al numero degli iscritti e al rispetto delle normative anti covid-19 vigenti

REGOLE DI ACCESSO E DI UTILIZZO DELL'IMPIANTO

Rispettare le vie di INGRESSO/USCITA definite. All'ingresso e in ogni parte dell'impianto indossare la mascherina. All'ingresso, obbligo di sanificazione delle mani con soluzione idroalcolica. Durante la permanenza nell'impianto seguire le indicazioni del decalogo ministeriale (distanziamento sociale, DPI, misure igieniche). Non lasciare oggetti personali incustoditi al di fuori del proprio zaino o della propria borsa.



#WORKOUTLUGO



PLANNING SETTIMANALE



#WORKOUTLUGO

LUN

13:00 ONLINE Chiara
18:00 outdoor Chiara/Davide
19:00 outdoor Chiara/Davide

Workout

MAR

07:00 Outdoor Andrea
13:00 Outdoor Andrea
19:00 ONLINE Chiara

Workout

MER

13:00 ONLINE Chiara
18:00 Outdoor Chiara/Davide
19:00 Outdoor Chiara/Davide

Workout

GIO

07:00 Outdoor Andrea
13:00 Outdoor Andrea
19:00 ONLINE Chiara

Workout

VEN

Rest day

SAB

10:00

Workout Outdoor
Chiara/Davide

CORSI NUOTO

BAMBINI



LUNEDÌ, MARTEDÌ, GIOVEDÌ E VENERDÌ

1° TURNO ACQUATICITA' 3/5 ANNI e NUOTO 6/14 ANNI → ORE 16.30-17.20

2° TURNO ACQUATICITA' 3/5 ANNI e NUOTO 6/14 ANNI → ORE 17.20-18.10

3° TURNO ACQUATICITA' 0/5 ANNI e NUOTO 6/14 ANNI → ORE 18.10-19.00

Nelle sole giornate Lunedì e Giovedì alle ore 18.10 si effettuerà il corso 0/3 anni (con genitore in acqua)

Nelle giornate Martedì e Venerdì alle 18.10 si effettua il corso 3/5 anni. I corsi per bambini 0/3 e 3/5 anni si effettuano nella vasca coperta

INIZIO ISCRIZIONI DAL 31 MAGGIO

PERIODI BISETTIMANALI

1° CORSO dal 07 al 18 Giugno 2021

2° CORSO dal 21 Giugno al 03 Luglio

3° CORSO dal 05 al 16 Luglio 2021

4° CORSO dal 19 al 30 Luglio 2021

5° CORSO dal 02 al 13 Agosto 2021

6° CORSO dal 16 al 27 Agosto 2021

7° CORSO dal 30 Agosto al 10 Settembre

INIZIO ISCRIZIONI DAL 31 MAGGIO

CORSO DA 8 LEZIONI → 60,00 Euro

Due settimane frequentando i corsi tutti i giorni disponibili, oppure
Quattro settimane frequentando due giorni a settimana.

CORSO DA 16 LEZIONI → 112,00 Euro

Quattro settimane frequentando i corsi tutti i giorni disponibili, oppure
Otto settimane frequentando due giorni a settimana.

ADULTI

LEZIONI SERALI E IN PAUSA PRANZO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ → dalle ORE 19.00 alle 19.50

MARTEDÌ e VENERDÌ → dalle ORE 13.00 alle 13.50

INIZIO ISCRIZIONI DAL 31 MAGGIO

PERIODI BISETTIMANALI

1° CORSO dal 07 al 18 Giugno 2021

2° CORSO dal 21 Giugno al 03 Luglio

3° CORSO dal 05 al 16 Luglio 2021

4° CORSO dal 19 al 30 Luglio 2021

5° CORSO dal 02 al 13 Agosto 2021

6° CORSO dal 16 al 27 Agosto 2021

7° CORSO dal 30 Agosto al 10 Settembre

INIZIO ISCRIZIONI DAL 31 MAGGIO

CORSO DA 8 LEZIONI → 80,00 Euro

Due settimane frequentando i corsi tutti i giorni disponibili, oppure
Quattro settimane frequentando due giorni a settimana.

CORSO DA 16 LEZIONI → 144,00 Euro

Quattro settimane frequentando i corsi tutti i giorni disponibili, oppure
Otto settimane frequentando due giorni a settimana.

CORSO DA 24 LEZIONI → 216,00 Euro

Sei settimane frequentando i corsi tutti i giorni disponibili, oppure
Dodici settimane frequentando due giorni a settimana.

Al momento dell'iscrizione andranno indicati periodo e giornate che si desiderano frequentare.
I corsi non si svolgeranno in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di iscrizioni.

acqua fitness



UISP

sportpertutti

**SUMMER
2021**



**ORARIO RIDOTTO DAL 17 AL 28 MAGGIO
E DAL 31 AGOSTO AL 10 SETTEMBRE**

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
PAUSA PRANZO					
12.15 - 13.00	---	AcquaSOFT	---	AcquaSOFT	---
13.00 - 13.45	AcquaBIKE	AcquaGYM	AcquaBIKE	AcquaGYM	AcquaGYM

DAL 31 MAGGIO AL 28 AGOSTO 2021

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
MATTINA					
09.30 - 10.15	---	AcquaBIKE	---	---	---
10.30 - 11.15	---	AcquaSOFT	---	---	AcquaSOFT
11.15 - 12.00	Acqua&Gravidanza	---	Acqua&Gravidanza	---	---
PAUSA PRANZO					
13.00 - 13.45	AcquaGYM	AcquaGYM	AcquaGYM	AcquaBIKE	AcquaGYM
13.45 - 14.30	AcquaGYM	AcquaBIKE	AcquaGYM	AcquaBIKE	---
SERA					
19.00 - 19.45	AcquaGYM	AcquaGYM	AcquaBIKE	AcquaGYM	AcquaBIKE
19.45 - 20.30	AcquaGYM	---	AcquaBIKE	---	---

PER TUTTI I CORSI DI ACQUAFITNESS, ACQUABIKE E ACQUASOFT È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE CON L'APP SPORTCLUBBY. SENZA LA PRENOTAZIONE NON SARÀ POSSIBILE GARANTIRE L'ACCESSO AL CORSO.
DAL 02 AGOSTO ALLA SERA SI SVOLGERÀ UN SOLO TURNO CON INIZIO ALLE ORE 19.00

ACQUAFITNESS STANDARD: 5 LEZIONI → € 50,00 10 LEZIONI → € 90,00 15 LEZIONI → € 120,00

ACQUAFITNESS FULL (con Acquabike): 5 LEZIONI → € 55,00 10 LEZIONI → € 95,00 15 LEZIONI → € 125,00

ABBONAMENTO STAGIONALE CON ACCESSO AI CORSI DI ACQUAFITNESS E INGRESSO LIBERO IN PISCINA:
STANDARD (Piscina + Corsi) → € 250,00 FULL (Piscina + Corsi con Acquabike) → € 270,00
dal 01 Luglio 2021 → € 175,00 (Full € 195,00) dal 01 Agosto 2021 → € 100,00 (Full € 110,00)

PROMOZIONE OVER 60

ACQUAFITNESS STANDARD: 5 LEZIONI → € 45,00 10 LEZIONI → € 80,00 15 LEZIONI → € 105,00

ACQUAFITNESS FULL (con Acquabike): 5 LEZIONI → € 50,00 10 LEZIONI → € 85,00 15 LEZIONI → € 110,00

ABBONAMENTO STAGIONALE CON ACCESSO AI CORSI DI ACQUAFITNESS E INGRESSO LIBERO IN PISCINA
STANDARD (Piscina + Corsi) → € 170,00 FULL (Piscina + Corsi con Acquabike) → € 190,00
dal 01 Luglio 2021 → € 115,00 (Full € 130,00) dal 01 Agosto 2021 → € 60,00 (Full € 70,00)

CORSI "ACQUA E GRAVIDANZA" PER GESTANTI

Corsi al mattino: Lunedì e Mercoledì dalle 11.15 alle 12.00

Periodo di svolgimento dal 7 Giugno al 30 Luglio 2021
il corso potrebbe effettuarsi anche in Agosto (minimo di 6 partecipanti)

CORSI AD ABBONAMENTO:

4 LEZIONI → € 35,00 8 LEZIONI → € 65,00 12 LEZIONI → € 90,00

INIZIO ISCRIZIONI DA LUNEDÌ 17 MAGGIO 2021

