

**2020
2021
SEASON**



UISP
sportpertutti

unione dei comuni
della bassa Romagna



Comune di Lugo

**PISCINA
COMUNALE
DI LUGO**

ACQUATICITÀ NUOTO ACQUAFITNESS



INIZIO 1° PERIODO CORSI: 26 SETTEMBRE 2020

CORSI INFRASETTIMANALI dal LUNEDÌ al VENERDÌ:

1° CORSO da Lunedì 28 Settembre 2020 a Martedì 22 Dicembre 2020

2° CORSO da Giovedì 07 Gennaio 2021 a Venerdì 12 Marzo 2021

3° CORSO da Lunedì 15 Marzo 2021 a Venerdì 21 Maggio 2021

CORSI DEL SABATO:

1° CORSO da Sabato 26 Settembre 2020 a Sabato 23 Gennaio 2021

2° CORSO da Sabato 30 Gennaio 2021 a Sabato 22 Maggio 2021

Abbonamenti Stagionali con sconto del 15% sulla quota totale dei corsi

PROMOZIONE PER LA STAGIONE SPORTIVA 2020-2021

NUCLEO FAMILIARE (almeno 3 componenti): -10% sul totale dei corsi frequentati in Piscina

PISCINA & PALESTRA: - 10% per chi frequenta in contemporanea Corsi Uisp di Nuoto e al Centro Studi Danza&Fitness

POWER: -10% sul totale per chi si iscrive ai corsi per tre giorni a settimana

UNDER 18: - 10% sulla quota del corso Nuoto Adulti oppure Acquafitness

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2021 - I corsi sono tenuti da istruttori qualificati Uisp

Per i corsi infrasettimanali prenotazioni tramite modulo ON-LINE da Lunedì 31 Agosto a Sabato 12 Settembre 2020
reperibile su www.uisp.it/ravennalugo → corsi in piscina → modalità di iscrizione.

**ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL):
DA LUNEDÌ 14 SETTEMBRE 2020**

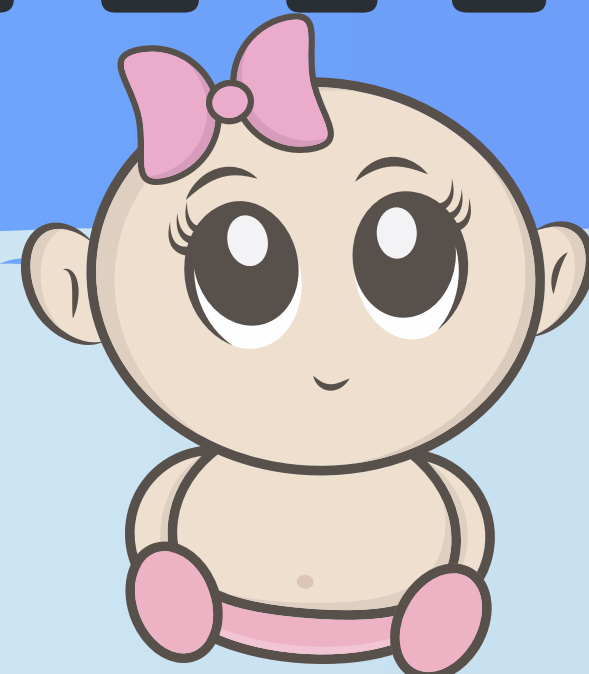
Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo Aps - Sede di Lugo (Ra)

Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)

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



ACQUATICITÀ



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*

SABATO MATTINA:

Tre turni con inizio alle ore 9.30, 10.15 e 11.00

*possibilità di frequentare un solo giorno a settimana

BAMBINI DAI 3 A 5 ANNI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ:

Tre turni con inizio alle ore 16.45*, 17.30* e 18.15*

MARTEDÌ e VENERDÌ:

Tre turni con inizio alle ore 16.45*, 17.30* e 18.15*

SABATO MATTINA:

Quattro turni con inizio alle ore 9.15, 10.00, 10.45, 11.30

SABATO POMERIGGIO:

Tre turni con inizio alle ore 14.45, 15.30 e 16.15

*possibilità di frequentare un solo giorno a settimana



CORSI INFRASETTIMANALI dal LUNEDÌ al VENERDÌ:

1° CORSO da Lunedì 28 Settembre 2020 a Martedì 22 Dicembre 2020

2° CORSO da Giovedì 07 Gennaio 2021 a Venerdì 12 Marzo 2021

3° CORSO da Lunedì 15 Marzo 2021 a Venerdì 21 Maggio 2021

CORSI DEL SABATO

1° CORSO da Sabato 26 Settembre 2020 a Sabato 23 Gennaio 2021

2° CORSO da Sabato 30 Gennaio 2021 a Sabato 22 Maggio 2021

Abbonamenti stagionali con sconto del 15% sulla quota totale dei corsi

Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo Aps - Sede di Lugo (Ra)

Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)

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

NUOTO

BAMBINI DA 6 A 14 ANNI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ:

MARTEDÌ e VENERDÌ:

SABATO MATTINA:

SABATO POMERIGGIO:

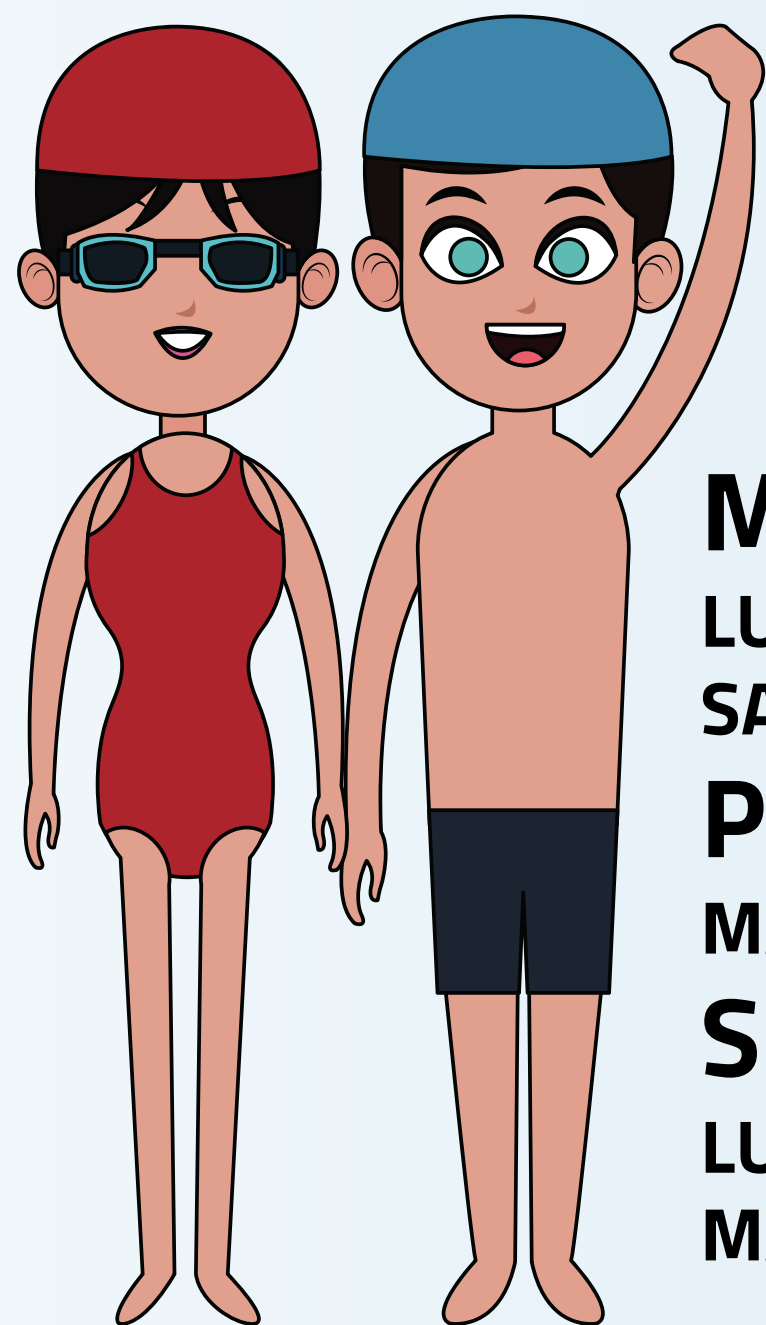
Tre turni con inizio alle ore 16.45*, 17.30* e 18.15*

Tre turni con inizio alle ore 16.45*, 17.30* e 18.15*

Quattro turni alle ore 09.15, 10.00, 10.45, 11.30

Tre turni con inizio alle ore 14.45, 15.30 e 16.15

*possibilità di frequentare un solo giorno a settimana



CORSO PER ADULTI

MATTINO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ: Un turno con inizio ore 10.10* (50 minuti)

SABATO: Due turni con inizio ore 10.00 (avanzato) e 10.45 (principianti)

PAUSA PRANZO

MARTEDÌ e VENERDÌ: Un turno con inizio ore 13.00* (50 minuti)

SERA

LUNEDÌ e GIOVEDÌ: Tre turni alle ore 19.00*, 19.50* e 20.40* (50 minuti)

MARTEDÌ e VENERDÌ: Un turno con inizio ore 18.15* (45 minuti)

*possibilità di frequentare un solo giorno a settimana

PRE-AGONISTICA E PERFEZIONAMENTO PER RAGAZZI

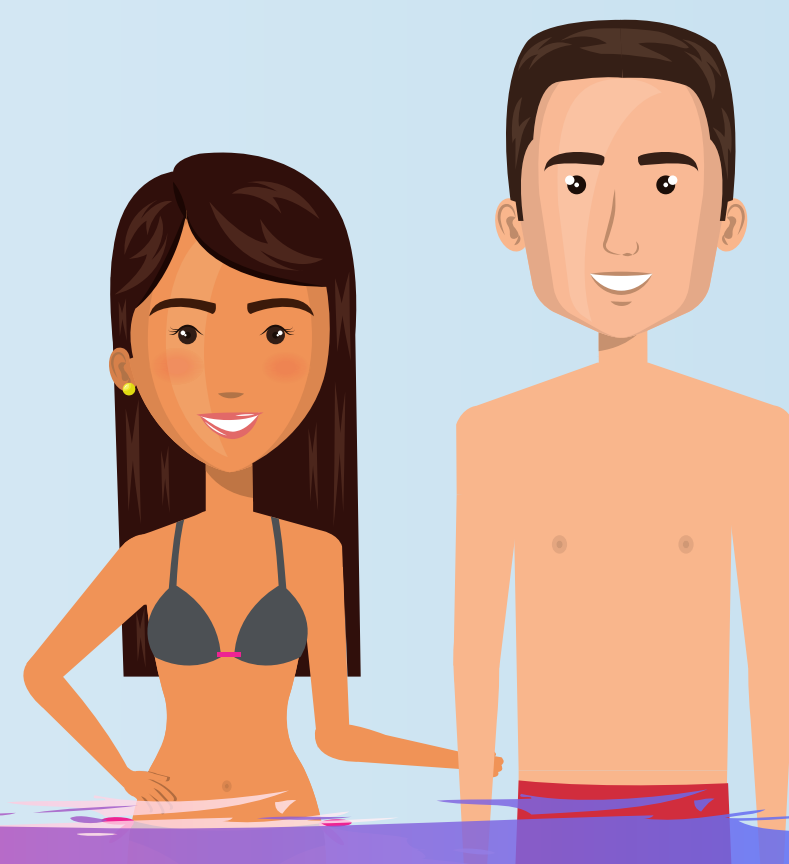
Pre-Agonistica da 6 a 12 anni: **MARTEDÌ e VENERDÌ** dalle ore 16.45 alle 18.15 (90 minuti)

Perfezionamento Ragazzi: **LUNEDÌ e GIOVEDÌ** dalle ore 17.30 (45 minuti)

AVVIAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO E PALLANUOTO

NUOTO SINCRO: **MARTEDÌ e VENERDÌ** dalle ore 16.45 alle 18.15

PALLANUOTO: **LUNEDÌ e GIOVEDÌ** dalle ore 15.15 alle 16.45



Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo Aps - Sede di Lugo (Ra)

Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)

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

ACQUAFITNESS



ACQUABIKE

Tonificazione specifica Gambe Glutei Addominali Acqua Media

Intensità: Alta

ACQUA TONE

Tonificazione muscolare generale

Acqua Media e Alta Intensità: Alta

ACQUA GAG

Tonificazione specifica Gambe Glutei Addominali Acqua Media

Intensità: Alta

ACQUA CARDIO

Tonificazione muscolare generale

Acqua Media e Alta Intensità: Alta

ACQUA SOFT

Tonificazione specifica Gambe Glutei Addominali Acqua Media

Intensità: Alta

ACQUA MIX

Tonificazione muscolare generale

Acqua Media e Alta Intensità: Alta

Acqua Media 120 cm - Acqua Alta 400 cm

**ABBONAMENTI DI ACQUAFITNESS E ACQUABIKE
COMBINABILI CON IL FITNESS IN PALESTRA**

ABBONAMENTI ACQUAFITNESS STAGIONALI OPEN

Accesso illimitato ai corsi scelti dal 26 Settembre 2020 al 22 Maggio 2021
(comprensivo Acquafitness di Natale)

TESSERE OPEN da 5, 10 o 15 LEZIONI

Tessere valide per Acquafitness in piscina (con o senza Acquabike) e possibilità di aggiungere i Corsi previsti 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

**DAL 26 SETTEMBRE 2020
AL 22 MAGGIO 2021**

**TUTTI I GIORNI DAL LUNEDÌ AL
VENERDÌ IN PAUSA PRANZO
DALLE ORE 13.00 E ALLA SERA
DALLE ORE 19.00**

**SABATO MATTINA E DOMENICA
MATTINA DALLE 10.00**



Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo Aps - Sede di Lugo (Ra)

Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)

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