

**2019  
2020  
SEASON**

  
unione dei comuni  
della bassa Romagna

  
Comune di Lugo  
Patrocinio del Comune di Lugo e  
Unione dei Comuni della Bassa Romagna

# ACQUATICITÀ NUOTO ACQUAFITNESS



**INIZIO CORSI: LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2019**

## **CORSI INFRASETTIMANALI dal LUNEDÌ al VENERDÌ:**

- 1° CORSO da Lunedì 23 Settembre 2019 a Lunedì 23 Dicembre 2019
- 2° CORSO da Martedì 07 Gennaio 2020 a Venerdì 13 Marzo 2020
- 3° CORSO da Lunedì 16 Marzo 2020 a Venerdì 22 Maggio 2020

## **CORSI del SABATO:**

- 1° CORSO da Sabato 28 Settembre 2019 a Sabato 25 Gennaio 2020
- 2° CORSO da Sabato 01 Febbraio 2020 a Sabato 23 Maggio 2020

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

## **PROMOZIONI PER LA STAGIONE SPORTIVA 2019-2020**

- 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 2020 - I corsi sono tenuti da istruttori Uisp Qualificati

Prenotazioni tramite modulo ON-LINE da Lunedì 26 AGOSTO a Domenica 08 SETTEMBRE 2019  
reperibile su [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo) → corsi in piscina → modalità di iscrizione

**ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL) DA LUNEDÌ 09 SETTEMBRE 2019**

Per tutte le informazioni:

Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo Aps - Sede di Lugo (Ra)  
Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)  
Tel. 0545.26924 Fax 0545.35665 [lugo.ravennalugo@uisp.it](mailto:lugo.ravennalugo@uisp.it) [uisp.it/ravennalugo](http://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

**SABATO POMERIGGIO:**

Un turno con inizio ore 16.05

\* possibilità di frequentare un solo giorno a settimana

## BAMBINI DA 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\*

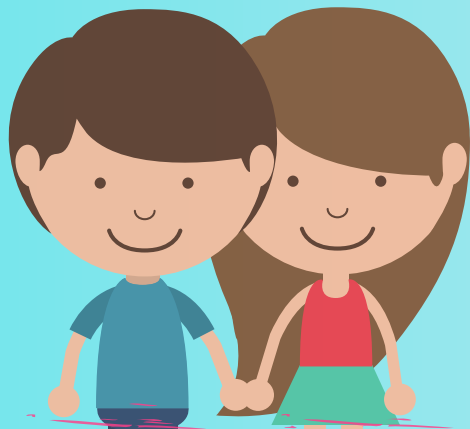
**SABATO MATTINA:**

Quattro turni alle ore 9.15, 10.00, 10.45, 11.30

**SABATO POMERIGGIO:**

Tre turni 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 23 Settembre 2019 a Lunedì 23 Dicembre 2019

2° CORSO da Martedì 07 Gennaio 2020 a Venerdì 13 Marzo 2020

3° CORSO da Lunedì 16 Marzo 2020 a Venerdì 22 Maggio 2020

**CORSI del SABATO:**

1° CORSO da Sabato 28 Settembre 2019 a Sabato 25 Gennaio 2020

2° CORSO da Sabato 01 Febbraio 2020 a Sabato 23 Maggio 2020

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

Per tutte le informazioni:

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

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

Tel. 0545.26924 Fax 0545.35665 [lugo.ravennalugo@uisp.it](mailto:lugo.ravennalugo@uisp.it) [uisp.it/ravennalugo](http://uisp.it/ravennalugo)

# NUOTO

## BAMBINI DA 6 A 14 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:** Cinque turni alle ore 09.15, 10.00, 10.45, 11.30  
**SABATO POMERIGGIO:** Tre turni alle ore 14.45, 15.30 e 16.15

\* possibilità di frequentare un solo giorno a settimana



## CORSI 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 con inizio 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 A NUOTO SINCRONIZZATO E PALLANUOTO

**NUOTO SINCRONIZZATO:** Martedì e Venerdì dalle ore 16.45 alle ore 18.15  
**PALLANUOTO:** Lunedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle 16.30

Per tutte le informazioni:

Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo Aps - Sede di Lugo (Ra)  
Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)  
Tel. 0545.26924 Fax 0545.35665 [lugo.ravennalugo@uisp.it](mailto:lugo.ravennalugo@uisp.it) [uisp.it/ravennalugo](http://uisp.it/ravennalugo)



# UISP

## sportpertutti



# PISCINA COMUNALE DI LUGO



2019  
2020  
SEASON

# ACQUAFITNESS

PRENOTA  
CON



## 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

Condizionamento del sistema cardiocircolatorio

Acqua Media

Intensità: Media

## ACQUA SOFT

Ginnastica dolce di mantenimento

Acqua Media

Intensità: Bassa

## ACQUA MIX

Acquafitness con attrezzi e coreografie

Acqua Media o Alta

Intensità: variabile

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 23 Settembre 2019 al 23 Maggio 2020 (comprensivo di 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 23 SETTEMBRE 2019  
AL 23 MAGGIO 2020**

**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 ORE 10.00**



Per tutte le informazioni:

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

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

Tel. 0545.26924 Fax 0545.35665 lugo.ravennalugo@uisp.it uisp.it/ravennalugo