

**2019
2020
SEASON**


unione dei comuni
della bassa Romagna


Comune di Lugo
Patrocino 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 → 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 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 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 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