



**UISP**  
sportpertutti

2017/18  
**SEASON**



**RAVENNA**

**Corsi in**

**Piscina**

**NUOTO**

**Bambini e Adulti**

**ACQUAFITNESS**

**...e tanto altro!**

# Modalità di iscrizione

## ai Corsi alla Piscina Comunale «Gambi» di Ravenna

### CORSI DI NUOTO BAMBINI, ADULTI ED ACQUAFITNESS

#### **PRENOTAZIONI:**

Le prenotazioni si effettuano:

- 1) Da Venerdì 25 Agosto a Lunedì 11 Settembre 2017 allo Stand UISP nel Parco del Pala De Andrè durante la Festa de l'Unità di Ravenna. La prenotazione effettuata in questa occasione dà diritto ad uno sconto del 5% sul costo del primo ciclo di lezioni;
- 2) Da Lunedì 28 Agosto 2017 alla sede di Ravenna della Uisp Ravenna-Lugo in Via Gioacchino Rasponi n. 5, Tel. 0544-219724 [ravennalugo@uisp.it](mailto:ravennalugo@uisp.it).

Le prenotazioni saranno ritenute effettive e registrate come iscrizioni solamente dopo aver effettuato il pagamento della quota prevista per lo svolgimento del ciclo di lezioni.

Le quote dei cicli dei corsi successivi al primo, potranno essere pagate anche direttamente alla Piscina Comunale «G. Gambi» di Ravenna negli orari e nelle giornate che verranno indicate a tempo debito.

I cicli dei corsi e delle lezioni per la Stagione Sportiva 2017-18:

Primo Ciclo - da Lunedì 25 Settembre 2017 a Sabato 23 Dicembre 2017

Secondo Ciclo - da Lunedì 08 Gennaio 2018 a Sabato 17 Marzo 2018

Terzo Ciclo - da Lunedì 19 Marzo 2018 a Venerdì 01 Giugno 2018

Quarto Ciclo - da Lunedì 04 Giugno 2018 a Venerdì 27 Luglio 2018

#### **PAGAMENTI:**

1) Agli uffici della Uisp in Via Gioacchino Rasponi n. 5 a Ravenna;

2) Tramite versamento sul Conto Corrente, esclusivamente previa prenotazione (al momento della prenotazione è bene specificare che si intende pagare con bonifico e chiedere la cifra esatta da pagare). Il pagamento tramite bonifico andrà effettuato almeno QUATTRO giorni lavorativi prima dell'inizio del corso e, se effettuato per via telematica, è consigliabile inviare una copia del pagamento per e-mail a [ravennalugo@uisp.it](mailto:ravennalugo@uisp.it);

3) Alla Piscina Gambi di Ravenna (solo dal secondo Ciclo) in orari e giornate che verranno comunicati.

### VERSAMENTO ALLA UISP TRAMITE CONTO CORRENTE

IBAN IT 76 Q 05387 13108 000000004763 intestato a

Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo,

alla **Filiale Banca Popolare Emilia Romagna BPER Ag. San Rocco di Ravenna in Via Castel S. Pietro n.28,**

specificando la causale: Nome e Cognome dell'iscritto, data di nascita,

tipo di corso (Es.: Nuoto Bambini, Nuoto Adulti, Acquaerobica, Ginnastica Dolce, ecc...).

### Detrazione dei costi dei Corsi per bambini dai 5 ai 18 anni

È prevista la possibilità di detrarre il costo sostenuto per l'iscrizione ad attività sportive per minori di età compresa tra i 5 anni compiuti fino ai 18 anni. La detrazione prevista è pari al 19% di un tetto massimo di Euro 210,00 per ogni soggetto fiscale e può essere conteggiata se documentata da una ricevuta che deve contenere, oltre ai dati dell'associazione, i dati anagrafici del corsista ed il Codice Fiscale del soggetto che effettua il pagamento del corso e che quindi ha diritto alla detrazione. Tali detrazioni relative all'anno 2017, andranno conteggiate nella denuncia dei redditi del 2017 che si effettuerà nel 2018 ed il riferimento è quello di cassa, ovvero si fa riferimento alla data di pagamento e non al periodo per cui il pagamento viene effettuato. A partire dal mese di Marzo 2018 ogni socio iscritto ai Corsi potrà richiedere agli uffici Uisp la ricevuta già conforme a questi canoni.

### UISP COMITATO TERRITORIALE RAVENNA-LUGO

Sede di Ravenna: Via Gioacchino rasponi n. 5 Ravenna Tel. 0544-219724 Fax 0544-219725 [ravennalugo@uisp.it](mailto:ravennalugo@uisp.it)

[www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)

**ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO DEGLI UFFICI DI RAVENNA: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 8.30 alle ore 12.30 e dalle ore 15.00 alle ore 18.30; Martedì e Giovedì dalle ore 8.30 alle ore 12.30; Sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.00**

# NUOTO



## da 3 a 14 anni

### CORSO BAMBINI DA 3 A 5 ANNI

#### VASCA DA 25 METRI

MARTEDÌ e GIOVEDÌ:

MERCOLEDÌ e VENERDÌ:

SABATO:

dalle ore 16.30 alle 17.30 e dalle ore 17.30 alle 18.30

dalle ore 17.30 alle ore 18.30

dalle ore 10.00 alle 11.00 e dalle ore 11.00 alle 12.00

### CORSO RAGAZZI DA 6 A 14 ANNI

#### VASCA DA 25 METRI

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ:

LUNEDÌ e VENERDÌ:

MERCOLEDÌ e VENERDÌ:

MARTEDÌ e GIOVEDÌ:

SABATO:

SABATO:

dalle ore 16.30 alle ore 17.30

dalle ore 16.30 alle ore 17.30

dalle ore 16.30 alle ore 17.30

dalle ore 16.30 alle 17.30 e dalle ore 17.30 alle 18.30

dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (per principianti 5/8 anni)

dalle ore 11.00 alle ore 12.00 (avanzato)

STAGIONE  
**2017|18**

#### VASCA DA 50 METRI

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ:

MARTEDÌ e GIOVEDÌ:

SABATO:

dalle ore 18.00 alle ore 19.00

dalle ore 17.00 alle 18.00 e dalle ore 18.00 alle 19.00

dalle ore 16.00 alle ore 17.00

### CORSO ADOLESCENTI

VASCA DA 50 METRI LUNEDÌ e MERCOLEDÌ: dalle ore 17.00 alle ore 18.00

### CORSO PILOTA

VASCA DA 50 METRI MERCOLEDÌ e VENERDÌ: dalle ore 17.30 alle ore 18.30

### PRE-AGONISTICA

#### VASCA DA 25 e 50 METRI

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ:

MARTEDÌ e GIOVEDÌ:

dalle ore 15.30 alle ore 16.45

dalle ore 15.30 alle ore 16.30

Costi associativi non comprensivi di Tesserà Uisp 2018 - I corsi sono tenuti da istruttori Uisp qualificati

PER INFO e ISCRIZIONI: UISP RAVENNA-LUGO Sede di Ravenna Via G. Rasponi, 5 48121 Ravenna

Tel. 0544-219724 Fax 0544-219725 ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

# NUOTO

## adulti



## CORSI PER ADULTI

VASCA DA 25 E DA 50 METRI

STAGIONE  
**2017|8**

### **MATTINO**

**MERCOLEDÌ** dalle ore 09.00 alle 10.10

**VENERDÌ** dalle ore 09.00 alle 10.10

**SABATO** dalle ore 9.00 alle 10.00

### **POMERIGGIO**

**MARTEDÌ** dalle ore 14.15 alle 15.15

**VENERDÌ** dalle ore 14.15 alle 15.15

**MARTEDÌ** dalle ore 16.30 alle 17.30

**GIOVEDÌ** dalle ore 16.30 alle 17.30

### **SERA**

**LUNEDÌ** dalle ore 20.15 alle 21.15

**GIOVEDÌ** dalle ore 20.15 alle 21.15

**MARTEDÌ** dalle ore 20.15 alle 21.15

**MARTEDÌ** dalle ore 21.00 alle ore 22.00

**GIOVEDÌ** dalle ore 21.00 alle ore 22.00

## CORSO MASTER PER ADULTI

**NON AGONISTICO**

**LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e GIOVEDÌ** dalle ore 14.15 alle ore 15.15

**I CORSI SOPRAELENCATI SI SVOLGONO TUTTI ALLA PISCINA COMUNALE  
«GIANNI GAMBI» IN VIA FALCONIERI N. 29/31 A RAVENNA**

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2018 - I corsi sono tenuti da istruttori Uisp qualificati

**PER INFO ed ISCRIZIONI:**

UISP RAVENNA-LUGO Sede di Ravenna Via G. Rasponi, 5 48121 Ravenna

Tel. 0544-219724 Fax 0544-219725 ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo



*è social...*



# ACQUAFITNESS

## ACQUAFITNESS

PER TUTTE LE ETÁ

### MATTINO

VASCA DA 50 METRI:

MARTEDÍ dalle ore 10.00 alle 11.00

VENERDÍ dalle ore 10.00 alle 11.00

STAGIONE  
**2017|18**



## ACQUASOFT

GINNASTICA IN ACQUA PER LA TERZA ETÁ

VASCA DA 25 METRI

LUNEDÍ dalle ore 15.30 alle 16.30

GIOVEDÍ dalle ore 15.30 alle 16.30

MARTEDÍ dalle ore 08.30 alle 09.30

VENERDÍ dalle ore 08.30 alle 09.30

**I CORSI SOPRAELENCATI SI SVOLGONO TUTTI ALLA PISCINA COMUNALE  
«GIANNI GAMBI» IN VIA FALCONIERI N. 29/31 A RAVENNA**

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2018 - I corsi sono tenuti da istruttori Uisp qualificati

**PER INFO ed ISCRIZIONI:**

UISP RAVENNA-LUGO Sede di Ravenna Via G. Rasponi, 5 48121 Ravenna  
Tel. 0544-219724 Fax 0544-219725 ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

# CONVENZIONI



**UISP**

sportpertutti

25% 10% 70% 50% 80% 25% 10% 70% 50% 80%

scopri tutti i vantaggi della tessera Uisp su [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)

# I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ IN ACQUA

## I BENEFICI DEL NUOTO

Imparare a nuotare sin da piccoli è fondamentale per gli adulti del presente e per quelli del futuro.



Il nuoto è considerato da sempre uno sport completo, adatto ad ogni età, che è in grado di fare lavorare i muscoli senza sforzi eccessivi e che si rivela utile per rendere più elastica la colonna vertebrale e per migliorare la postura.

Nuotare aiuta ad accrescere la forza e il tono muscolare, contribuisce a rafforzare le ossa e l'apparato scheletrico. I movimenti del nuoto permettono alle articolazioni e ai legamenti di mantenersi flessibili e

sono ancora decine e forse più i vantaggi di questo sport. E per i più piccoli l'ambiente acquatico è naturale ed il loro approccio è solitamente facile ed agevole.

## I BENEFICI DELL'ACQUAFITNESS

Il fatto di allenarsi nell'acqua piuttosto che in palestra è benefico per numerose ragioni.

Si limitano i traumi: in acqua si pesa solo il 10% del proprio peso corporeo, quindi si riduce al massimo il rischio di traumi e ferite.

Per questo l'Acquafitness è una disciplina ideale per tutti: donne incinte, in sovrappeso, convalescenti. Dato che nell'acqua si è più leggeri, gli esercizi sono più facili da realizzare e, soprattutto, l'estensione del movimento è maggiore. E poi, si tonifica il corpo in modo uniforme dato che per muoversi nell'acqua si usano tutti i muscoli, senza rendersene conto.



Inoltre, si bruciano calorie anche perché il corpo si difende dalla temperatura dell'acqua, che a sua volta oppone resistenza ai movimenti, costringendo i muscoli a lavorare di più e l'organismo a spendere più energia.

L'Acquafitness migliora anche la circolazione venosa dato che la pressione dell'acqua e l'idromassaggio creato dai movimenti stimolano il ritorno del sangue verso il cuore. Le caviglie sono poi drenate ancor meglio, in quanto la pressione dell'acqua è maggiore in profondità. Infine, massaggio della gambe + eliminazione delle tossine + miglioramento della circolazione è la ricetta vincente per combattere la cellulite!

[www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)

 **UISP**  
sportpertutti



# OASI UISP

## piscina e fitness

Il tuo centro a Ravenna

# FITNESS

## MUOVIAMOCI INSIEME!!!

Lezioni di Fitness in acqua ed in palestra  
tutto l'anno, anche in un solo abbonamento!..



Per informazioni e prenotazioni:

**CENTRO OASI UISP**

Via Lago di Como n. 29 Ravenna

Tel. 0544-451852 [oasi.ravennalugo@uisp.it](mailto:oasi.ravennalugo@uisp.it)

**UISP COMITATO RAVENNA-LUGO**

Sede di Ravenna – Via Gioacchino Rasponi n. 5 48121 Ravenna

Tel. 0544-219724 Fax 0544-219725 [ravennalugo@uisp.it](mailto:ravennalugo@uisp.it) [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)

 **UISP**  
sportpertutti

 **UISP**  
sportpertutti

# OASI UISP

## piscina e fitness

Il tuo centro a Ravenna



# MI INSEGGNI A NUOTARE???

Corsi di Nuoto per bambini e  
Acquafitness tutto l'anno!!!....



Per informazioni e prenotazioni:

**CENTRO OASI UISP**

Via Lago di Como n. 29 Ravenna

Tel. 0544-451852 [oasi.ravennalugo@uisp.it](mailto:oasi.ravennalugo@uisp.it)

**UISP COMITATO RAVENNA-LUGO**

Sede di Ravenna – Via Gioacchino Rasponi n. 5 48121 Ravenna

Tel. 0544-219724 Fax 0544-219725 [ravennalugo@uisp.it](mailto:ravennalugo@uisp.it) [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)

 **UISP**  
sportpertutti