



UISP
sportpertutti

2018/19
SEASON




unione dei comuni
della bassa Romagna
ALONSINE · BAGNACAVELLO · BAGNARA DI ROMAGNA · CONSELICE · COTIGNOLA
FUSIGNANO · LUGO · MASSA COMBAYDA · SANTAGATA SUL SANTERNO

LUGO

Corsi in

Piscina

NUOTO

Bambini e Adulti

ACQUAFITNESS

...e tanto altro!

Modalità di iscrizione ai Corsi alla Piscina Comunale di Lugo

CORSI DI NUOTO BAMBINI, ADULTI ED ACQUAFITNESS

PRENOTAZIONI:

Le prenotazioni si effettuano presso gli uffici Uisp di Lugo, al Tel. 0545-26924 oppure tramite la compilazione del modulo online pubblicato sul sito UISP Ravenna-Lugo all'indirizzo web www.uisp.it/ravennalugo nella sezione del menù "Nuoto e Piscina / Modalità di iscrizione" dalla data di apertura iscrizioni specificata nel volantino di riferimento dei corsi. La prenotazione ha validità sino al giorno di inizio del corso scelto, dopodiché, non verrà ritenuta ulteriormente valida senza la conferma tramite pagamento. Non saranno prese in considerazione e-mail di prenotazione se non compilando il suddetto modulo.

PAGAMENTI:

1) Agli uffici della Uisp in Piazzale Veterani dello Sport, 4 (nella struttura delle tribune dello stadio) a Lugo (Ra);
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 lugo.ravennalugo@uisp.it

Per i corsi di Nuoto «Primi Passi» (0-3 e 3-5 anni) e Bambini (6-14 anni, Pre-Agonistica e Perfezionamento) il versamento della quota si può effettuare anche il primo giorno del corso all'ingresso della piscina, sempre previa prenotazione. Per i corsi di Nuoto Adulti il primo giorno del corso è necessario consegnare all'istruttore in piscina una copia della ricevuta di versamento della quota associativa Uisp.

I soci che si iscriveranno ai corsi già avviati dovranno provvedere al pagamento della quota parametrata al numero di lezioni ancora da frequentare con una maggiorazione di Euro 5,00. La maggiorazione verrà applicata anche a coloro che non avranno saldato la quota entro il giorno prefissato a conferma della prenotazione.

VERSAMENTO ALLA UISP TRAMITE CONTO CORRENTE

IBAN IT 40 0 08542 23800 020000273 925 intestato a

Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo, alla Filiale BCC di Lugo (Ra) in Via Baracca n. 48, specificando la causale: Nome e Cognome dell'iscritto, data di nascita, tipo di corso (Es.: Nuoto Bambini, Nuoto Adulti, Acquaerobica, Ginnastica Dolce, ecc...). Il versamento della quota associativa di iscrizione potrà essere effettuato in una qualsiasi filiale della BCC (Banca Credito Cooperativo) presente nella provincia di Ravenna.

CERTIFICAZIONE MEDICA OBBLIGATORIA PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI

In ottemperanza a quanto previsto dalla normativa vigente, per la nuova stagione sportiva è necessario consegnare, all'iscrizione ai corsi Uisp in piscina e in palestra, un certificato medico per **attività non agonistica**. I soci frequentanti le piscine e le palestre dove si svolge attività Uisp, dovranno consegnare, al momento dell'iscrizione, il certificato medico per attività non agonistica. Per l'attività gestanti occorre un certificato rilasciato dal medico di base o dal ginecologo con i riferimenti dovuti. I soci dovranno essere sempre coperti dalla certificazione medica. La mancanza di copertura non darà la possibilità di accedere alle attività. I certificati medico sportivi non agonistici possono essere rilasciati dai medici di medicina generale solo per i propri assistiti, pediatri solo per i propri assistiti, strutture accreditate in cui sono presenti i medici specializzati in medicina dello sport. **La validità del certificato medico non agonistico è annuale.**

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 2018, andranno conteggiate nella denuncia dei redditi del 2018 che si effettuerà nel 2019 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 2019 ogni socio iscritto ai Corsi potrà richiedere agli uffici Uisp la ricevuta già conforme a questi canoni.

UISP COMITATO TERRITORIALE RAVENNA-LUGO

Sede di Lugo: Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it

www.uisp.it/ravennalugo

ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO DEGLI UFFICI DI LUGO: Lunedì dalle ore 9.00 alle 19.00 (orario continuato);

Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle 19.00; Mercoledì, Venerdì e Sabato (solo in inverno) dalle ore 9.00 alle 13.00

Stagione Sportiva 2018 / 2019

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO



Patrocinio dell'Unione dei
Comuni della Bassa Romagna



ACQUATICITA'

da 0 a 5 anni

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

1° CORSO dal 24/09/18 al 20/12/18 - 25 lezioni - 140,00 Euro

Solo Lunedì - 13 lezioni - 86,00 Euro oppure Solo Giovedì - 12 lezioni - 80,00 Euro

2° CORSO dal 07/01/19 al 14/03/19 - 20 lezioni - 112,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 10 lezioni - 66,00 Euro

3° CORSO dal 18/03/19 al 23/05/19 - 18 lezioni - 101,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 09 lezioni - 60,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 24/09/18 al 23/05/19 - 63 lezioni - 300,00 Euro

Solo Lunedì - 32 lezioni - 180,00 Euro oppure Solo Giovedì - 31 lezioni - 174,00 Euro

SABATO MATTINA: Tre turni con inizio alle ore 9.30, 10.15 e 11.00

SABATO POMERIGGIO: Un turni con inizio alle ore 16.05

1° CORSO dal 22/09/18 al 26/01/19 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 08/12/2018

2° CORSO dal 02/02/19 al 25/05/19 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 20/04/2019

ABBONAMENTO STAGIONALE dal 22/09/18 al 25/05/19 - 32 lezioni - 180,00 Euro

ACQUAFAMILY (VEDI VOLANTINO SPECIFICO)

DOMENICA MATTINA dalle 10.00 alle 11.30

INDICAZIONI UTILI

Il Corso di Acquaticità per bambini dai 0 ai 3 anni è un percorso propedeutico che tramite attività ludico-motoria svolta in acqua si prefigge l'obiettivo di creare i presupposti per un migliore apprendimento della tecnica del nuoto.

Nella borsa prima di partire per la piscina cosa mettiamo?? Un costume (contenitivo per i più piccini), una cuffia, un paio di ciabatte, un asciugamano o un "poncho" (per i piccoli è più pratico dell'accappatoio), detergente, olio o crema idratante. Merenda, succo o acqua per il dopo attività.

Cosa mangiare prima del corso? Non modifichiamo le abitudini alimentari del bambino, perché la temperatura dell'acqua (che nella piscina per i piccoli varia fra i 31°-32°) garantisce una normale digestione della poppata o della colazione. La temperatura dell'acqua favorisce un ingresso piacevole. Può comunque succedere che in alcune occasioni il bambino non abbia una resistenza sufficiente per stare bene per tutta la lezione.

Al termine della lezione consigliamo di fare sempre la doccia, non lasciate il cloro sulla pelle dei vostri bimbi e se il getto della doccia risulta troppo violento munitevi di una morbida spugna. Quando li rivestite, soprattutto in inverno, fatelo gradualmente. Il giubbotto o la giacca meglio indossarli quando siete usciti dagli spogliatoi, in zona bar.

BAMBINI DA 3 A 5 ANNI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ: Tre turni con inizio alle ore 16.45, 17.30 e 18.15

1° CORSO dal 24/09/18 al 20/12/18 - 25 lezioni - 140,00 Euro

Solo Lunedì - 13 lezioni - 86,00 Euro oppure Solo Giovedì - 12 lezioni - 80,00 Euro

2° CORSO dal 07/01/19 al 14/03/19 - 20 lezioni - 112,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 10 lezioni - 66,00 Euro

3° CORSO dal 18/03/19 al 23/05/19 - 18 lezioni - 101,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 09 lezioni - 60,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 24/09/18 al 23/05/19 - 63 lezioni - 300,00 Euro

Solo Lunedì - 32 lezioni - 180,00 Euro oppure Solo Giovedì - 31 lezioni - 174,00 Euro

MARTEDÌ e VENERDÌ: Tre turni con inizio alle ore 16.45, 17.30 e 18.15

1° CORSO dal 25/09/18 al 21/12/18 - 26 lezioni - 146,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 13 lezioni - 86,00 Euro

2° CORSO dal 08/01/19 al 15/03/19 - 20 lezioni - 112,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 66,00 Euro

3° CORSO dal 19/03/19 al 24/05/19 - 20 lezioni - 112,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 66,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 25/09/18 al 24/05/19 - 66 lezioni - 315,00 Euro

Solo Martedì oppure Solo Venerdì - 33 lezioni - 186,00 Euro

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

1° CORSO dal 22/09/18 al 26/01/19 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 08/12/18

2° CORSO dal 02/02/19 al 25/05/19 - 16 lezioni - 106,00 Euro - NO 20/04/19

ABBONAMENTO STAGIONALE dal 22/09/18 al 25/05/19 - 32 lezioni - 180,00 Euro

DOMENICA MATTINA: Due turni con inizio alle ore 10.00 e 10.45

Solo 1° CORSO dal 25/09/18 al 27/01/19 - 16 lezioni - 106,00 Euro

N.B. in caso l'impianto fosse impegnato per manifestazioni sportive le lezioni perse verranno recuperate

INDICAZIONI UTILI

Il corso di acquaticità per bambini dai 3 ai 5 anni è un percorso propedeutico che tramite attività ludico-motoria svolta in acqua si prefigge l'obiettivo di creare i migliori presupposti per un più rapido e migliore apprendimento delle tecniche delle varie discipline acquatiche, non appena ne avranno le capacità psicofisiche.

I bambini verranno chiamati dagli istruttori all'orario di inizio lezione nella zona della vaschetta lava piedi davanti situata davanti alla vasca piccola (lato spogliatoi femmine). Allo stesso modo verranno riportati ai genitori all'orario di fine corso. I genitori possono accedere alla suddetta zona indossando un paio di ciabatte o un copri scarpe.

Consigli pratici nella borsa mettiamo: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, detergente. Merenda, succo o acqua per il dopo attività. La temperatura dell'acqua favorisce un ingresso piacevole. Al termine della lezione consigliamo di fare sempre la doccia, non lasciate il cloro sulla pelle dei vostri bimbi e se il getto della doccia risulta troppo violento munitevi di una morbida spugna. Quando li rivestite soprattutto in inverno, fatelo gradualmente, il piumino va messo solo quando siete usciti dagli spogliatoi, in zona bar.

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2018

I corsi sono tenuti da Istruttori Uisp qualificati

Prenotazioni tramite compilazione modulo ONLINE pubblicato sul sito www.uisp.it/ravennalugo nella sezione "CORSI IN PISCINA" da Lunedì 27 AGOSTO 2018 a Sabato 08 SETTEMBRE 2018 (NO MAIL)

ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL) DA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE 2018

PER INFORMAZIONI: UISP RAVENNA-LUGO Sede di Lugo Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ra)

ACQUAFAMILY

... LA FAMIGLIA IN PISCINA!!!

PERCORSO DI ACQUATICITÀ

**alla DOMENICA MATTINA dalle ore 10.00 alle ore 11.00 e
al MERCOLEDI' SERA dalle ore 19.00 alle ore 20.00**

a partire da Domenica 23 Settembre 2018 a Domenica 19 Maggio 2019

N.B. alcune domeniche l'impianto potrebbe essere impegnato per manifestazioni sportive

**PERCORSO DI ACQUATICITÀ, CON UNO O ENTRAMBI I GENITORI
IN ACQUA, COAUDIUVATO DA UN OPERATORE UISP
QUALIFICATO E COL MATERIALE DIDATTICO A DISPOSIZIONE**

Quota di iscrizione con TESSERA ad INGRESSI

08 ingressi Euro 52,00 – 12 ingressi Euro 72,00 - 16 ingressi Euro 90,00

**Le tessera verrà timbrata sulla base del numero dei
partecipanti alla seduta
(INGRESSO GRATUITO PER BIMBI SOTTO AI 4 ANNI)**

**Le lezioni non utilizzate si potranno convertire
per un corso UISP in Piscina a Lugo a Settembre 2019
OGNI PARTECIPANTE DEVE ESSERE IN POSSESSO DELLA TESSERA UISP 2019
(COSTI ASSOCIATIVI NON COMPENSIVI DI TESSERA UISP 2019)**

Per informazioni ed iscrizioni:

**Uisp Ravenna-Lugo – Sede di Lugo Piazzale Veterani dello Sport n. 4
Tel. 0545-26924 0545-030353 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo**

Uisp in Piscina

Patrocinio dell'Unione dei
Comuni della Bassa Romagna



UISP
sportpertutti

ACQUA & GRAVIDANZA Corso Gestanti

PERIODO DI SVOLGIMENTO: da Settembre 2018 ad Agosto 2019

MERCOLEDÌ e VENERDÌ DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 11.50

Il corso di Ginnastica in Acqua per Gestanti si svolge alla Piscina Comunale di Lugo (Ra) e prevede esercizi di acquaticità, presa di contatto, ambientamento, esercizi di sensibilizzazione posturale e perineale, rilassamento globale e segmentario. Corsi sono tenuti da un'ostetrica.

REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE:

**Certificato medico attestante l'assenza di controindicazioni alla pratica della Ginnastica Dolce in Acqua (riferimenti ginecologici);
Tessera Associativa Uisp 2019 obbligatoria – Euro 12,00**

CORSI AD ABBONAMENTO:

04 Lezioni 32,00 Euro – 08 Lezioni 60,00 Euro – 12 Lezioni 85,00 Euro

le lezioni non utilizzate a termine gravidanza potranno essere convertite per un corso neonati, Acquafitness o Nuoto Adulti

Per info: Uisp Ravenna-Lugo

**Sede di Lugo - Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Tel. 0545-26924 0545-030353
lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo**



UISP
sportpertutti
Comitato di Ravenna-Lugo

è social...



Stagione Sportiva 2019 / 2019

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO



Patrocinio dell'Unione dei
Comuni della Bassa Romagna



NUOTO

da 6 a 14 anni

CORSI PER BAMBINI DA 6 A 14 ANNI

LUNEDÌ e GIOVEDÌ: Tre turni con inizio alle ore 16.45, 17.30 e 18.15

1° CORSO dal 24/09/18 al 20/12/18 - 25 lezioni - 130,00 Euro

Solo Lunedì - 13 lezioni - 81,00 Euro oppure Solo Giovedì - 12 lezioni - 75,00 Euro

2° CORSO dal 07/01/19 al 14/03/19 - 20 lezioni - 104,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 10 lezioni - 62,00 Euro

3° CORSO dal 18/03/19 al 23/05/19 - 18 lezioni - 94,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 09 lezioni - 56,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 24/09/18 al 23/05/19 - 63 lezioni - 279,00 Euro

Solo Lunedì - 32 lezioni - 169,00 Euro oppure Solo Giovedì - 31 lezioni - 164,00 Euro

MARTEDÌ e VENERDÌ: Tre turni con inizio alle ore 16.45, 17.30 e 18.15

1° CORSO dal 25/09/18 al 21/12/18 - 26 lezioni - 136,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 13 lezioni - 81,00 Euro

2° CORSO dal 08/01/19 al 15/03/19 - 20 lezioni - 104,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 62,00 Euro

3° CORSO dal 19/03/19 al 24/05/19 - 20 lezioni - 104,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 62,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 25/09/18 al 24/05/19 - 66 lezioni - 292,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 33 lezioni - 174,00 Euro

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

1° CORSO dal 22/09/18 al 26/01/19 - 16 lezioni - 100,00 Euro - NO 08/12/2018

2° CORSO dal 02/02/19 al 25/05/19 - 16 lezioni - 100,00 Euro - NO 20/04/2019

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 22/09/18 al 25/05/19 - 32 lezioni - 169,00 Euro

DOMENICA MATTINA: Due turni con inizio alle ore 10.00 e 10.45

Solo **1° CORSO** dal 23/09/18 al 27/01/19 - 16 lezioni - 100,00 Euro

N.B. in caso l'impianto fosse impegnato per manifestazioni sportive le lezioni perse verranno recuperate

CORSI SPECIALI PALLANUOTO NUOTO SINCRONIZZATO

Perfezionamento per RAGAZZI dai 14 ai 18 anni

LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle ore 17.30 (45 minuti)

STESSE GIORNATE E TARIFFE DEI CORSI NUOTO BAMBINI DAI 6 AI 14 ANNI DEL LUNEDÌ e GIOVEDÌ

PRE-AGONISTICA

90 minuti

MARTEDÌ e VENERDÌ dalle ore 16.45 alle 18.15

1° CORSO dal 25/09/18 al 21/12/18 - 26 lezioni - 182,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 13 lezioni - 104,00 Euro

2° CORSO dal 08/01/19 al 15/03/19 - 20 lezioni - 140,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 80,00 Euro

3° CORSO dal 19/03/19 al 24/05/19 - 20 lezioni - 140,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 80,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 25/09/18 al 24/05/19 - 66 lezioni - 393,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 33 lezioni - 225,00 Euro

Per frequentare il corso di PRE-AGONISTICA un solo giorno a settimana ci si potrà iscrivere a partire da Lunedì 17 Settembre

AVVIAMENTO ALLA PALLANUOTO

per tutti coloro che hanno già raggiunto una buona capacità di movimento in acqua

Lunedì e Giovedì dalle 15.15 alle 16.45 GRUPPO RAGAZZI dagli 11 anni in poi

1° CORSO dal 24/09/18 al 20/12/18 - 25 lezioni - 155,00 Euro

2° CORSO dal 07/01/19 al 14/03/19 - 20 lezioni - 124,00 Euro

3° CORSO dal 18/03/19 al 23/05/19 - 18 lezioni - 112,00 Euro

AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO

Martedì e Venerdì dalle 16.45 alle 17.30 GRUPPO BAMBINE dai 6 ai 10 anni

1° CORSO dal 25/09/18 al 21/12/18 - 26 lezioni - 136,00 Euro

2° CORSO dal 08/01/19 al 15/03/19 - 20 lezioni - 104,00 Euro

3° CORSO dal 19/03/19 al 24/05/19 - 20 lezioni - 104,00 Euro

GRUPPO SPORTIVO NUOTO SINCRONIZZATO

In collaborazione con ASD Swim Team Lugo

PER INFO e ISCRIZIONI SWIM TEAM LUGO ASD www.swimteamlugo.it



Stagione Sportiva 2018 / 2019

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO



Patrocino dell'Unione dei Comuni della Bassa Romagna



ACQUAFITNESS

CORSO	OBIETTIVO	PISCINA	INTENSITÀ
ACQUABIKE	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media	★★★★ alta
ACQUA TONE	Tonificazione muscolare generale	Acqua Media e Alta	★★★★ alta
ACQUA GAG	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media e Bassa	★★★★ alta
ACQUASTEP	Tonificazione di Gambe Addominali Glutei con Step	Acqua Media	★★★★ alta
ACQUA CARDIO	Condizionamento del sistema cardiocircolatorio	Acqua Media	★★ media
ACQUA SOFT	Ginnastica Dolce di Mantenimento	Acqua Media	★ bassa
ACQUA MIX	Acquafitness con attrezzi o coreografie	Acqua Media o Alta	Variabile in base al gruppo

Acqua Media (1.20 m), Acqua Alta (4.00 m) e Acqua Bassa (0.80 m)

TIPOLOGIA ABBONAMENTI

AQUAFITNESS e ACQUABIKE combinabili con FITNESS in PALESTRA!!!

ABBONAMENTI ACQUAFITNESS STAGIONALI OPEN

Accesso illimitato ai corsi scelti dal 22 Settembre 2018 al 25 Maggio 2019
(comprensivo di AcquaFitness di Natale)

TESSERE OPEN da 05, 10 e 15 LEZIONI

**TESSERE VALIDE PER ACQUAFITNESS IN PISCINA (CON o SENZA ACQUABIKE) E
POSSIBILITÀ DI AGGIUNGERE I CORSI 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

GIORNATE, ORARI, PERIODI

Tutti i giorni dal Lunedì al Venerdì in Pausa Pranzo
dalle ore 12.45 e 13.00 e alla Sera dalle 19.00
Sabato Mattina e Domenica mattina dalle ore 10.00
Dal 22 Settembre al 25 Maggio 2019

Tessera Uisp 2019 obbligatoria
Corsi tenuti da istruttori Uisp qualificati

**ISCRIZIONI AGLI UFFICI UISP
DA LUNEDÌ 03 SETTEMBRE 2019**

UISP RAVENNA-LUGO - SEDE DI LUGO
Piazzale Veterani dello Sport, 4 Lugo (Ra)
Tel. 0545-26924 www.uisp.it/ravennalugo

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI PISCINA 2018/19

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10.00 - 10.45	---	---	---	---	---	Acqua MIX in Acqua Alta	ACQUA MIX in Acqua Media
10.15 - 11.00	Acqua BIKE in Acqua Media	Acqua SOFT in Acqua Media	---	Acqua BIKE in Acqua Media	Acqua SOFT in Acqua Media	---	---
10.45 - 11.30	---	---	---	---	---	Acqua MIX in Acqua Alta	---
11.30 - 12.15	---	---	---	---	---	Acqua BIKE in Acqua Media	---
12.45 - 13.30	---	Acqua GAG in Acqua Media	---	Acqua GAG in Acqua Media	---	---	---
13.00 - 13.45	Acqua TONE in Acqua Alta	---	Acqua TONE in Acqua Alta	---	Acqua GAG in Acqua Media	---	---
13.30 - 14.15	---	Acqua BIKE in Acqua Media	---	Acqua CARDIO in Acqua Media	---	---	---
13.45 - 14.30	Acqua GAG in Acqua Media	---	Acqua BIKE in Acqua Media	---	---	---	---
14.30 - 15.15	Acqua SOFT in acqua Media	---	---	Acqua SOFT in acqua Media	---	---	---
19.00 - 19.45	Acqua CARDIO in Acqua Media	Acqua GAG in Acqua Media	Acqua TONE in Acqua Media	Acqua GAG in Acqua Media	Acqua Mix in Acqua Media	---	---
	Acqua TONE in Acqua Alta	Acqua TONE in Acqua Alta	---	Acqua Mix in Acqua Alta	Acqua TONE in Acqua Alta	---	---
19.45 - 20.30	Acqua MIX in Acqua Alta	Acqua CARDIO in Acqua Media	Acqua Mix in Acqua Alta	Acqua BIKE in Acqua Media	Acqua BIKE in Acqua Media	---	---
	Acqua BIKE in Acqua Media	---	---	Acqua TONE in Acqua Alta	---	---	---

Il programma potrebbe subire variazioni durante la stagione in base all'andamento delle iscrizioni ai corsi

ABBONAMENTI e TARIFFE STAGIONE 2018-19 ACQUAFITNESS PISCINA + CENTRO STUDI DANZA & FITNESS

TIPOLOGIA DI ABBONAMENTO	05 INGRESSI	10 INGRESSI	15 INGRESSI	STAGIONALE
ACQUAFITNESS STANDARD AcquaFitness (senza AcquaBike)	45,00 €	80,00 €	105,00 €	440,00 €
ACQUAFITNESS FULL AcquaFitness + AcquaBike (per AcquaBike prenotazione telefonica obbligatoria)	50,00 €	85,00 €	110,00 €	480,00 €
ACQUAFITNESS STANDARD + CSD&F AcquaFitness (senza AcquaBike) + Corsi Fitness al Centro Studi Danza&Fitness	50,00 €	85,00 €	110,00 €	480,00 €
ACQUAFITNESS FULL + CSD&F AcquaFitness + AcquaBike + Corsi Fitness al Centro Studi Danza&Fitness (per AcquaBike prenotazione telefonica obbligatoria)	55,00 €	90,00 €	115,00 €	520,00 €
ABBONAMENTO PISCINA AcquaSoft (Ginnastica Dolce in Acqua)	40,00 €	70,00 €	90,00 €	400,00 €

Gli abbonamenti stagionali per la piscina saranno validi a partire dal 22 Settembre 2018 fino al 25 Maggio 2019 (compreso l'AcquaFitness di Natale 2018). Gli abbonamenti stagionali per la Palestra Centro Studi Danza & Fitness saranno validi a partire dal 03 Settembre 2018 fino al 26 Luglio 2019

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2019 - Euro 12,00 (Euro 7,00 fino ai 16 anni)

SCONTI PER STAGIONE SPORTIVA 2018-2019

Nucleo Familiare (almeno 3 componenti): 10% sul totale dei corsi frequentati in PISCINA
Giovani Under 18: 10% sulla quota del corso frequentato

UISP RAVENNA-LUGO – Sede di Lugo – Piazzale Veterani dello Sport, 4 Lugo (Ravenna)

Tel. 0545-26924 0545-030353 Fax 0545-35665 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

Stagione Sportiva 2018 / 2019

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO



Patrocinio dell'Unione dei
Comuni della Bassa Romagna



NUOTO *adulti*

CORSI PER ADULTI

S E R A

LUNEDÌ e GIOVEDÌ (50 minuti)

Tre turni con inizio ore 19.00, 19.50 e 20.40

1° CORSO dal 24/09/18 al 20/12/18 - 25 lezioni - 184,00 Euro

Possibilità di pagare la quota tramite 92,00 Euro di acconto e 92,00 Euro a saldo entro il 10/11/2018

Solo Lunedì - 13 lezioni - 109,00 Euro oppure Solo Giovedì - 12 lezioni - 100,00 Euro

2° CORSO dal 07/01/19 al 14/03/19 - 20 lezioni - 147,00 Euro

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 10 lezioni - 84,00 Euro

3° CORSO dal 18/03/19 al 23/05/19 - 18 lezioni - 132,00 Euro - NO 02/04/2018

Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 09 lezioni - 75,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 24/09/18 al 23/05/19 - 63 lezioni - 393,00 Euro

Solo Lunedì - 32 lezioni - 227,00 Euro oppure solo Giovedì - 31 lezioni - 220,00 Euro

MARTEDÌ e VENERDÌ (45 minuti)

Un turno con inizio ore 18.15

1° CORSO dal 25/09/18 al 21/12/18 - 26 lezioni - 172,00 Euro

Possibilità di pagare la quota tramite 86,00 Euro di acconto e 86,00 Euro a saldo entro il 10/11/18

Solo Martedì oppure Solo Venerdì - 13 lezioni - 99,00 Euro

2° CORSO dal 08/01/19 al 15/03/19 - 20 lezioni - 132,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 76,00 Euro

3° CORSO dal 19/03/19 al 24/05/19 - 20 lezioni - 132,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 76,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 25/09/18 al 25/05/19 - 66 lezioni - 371,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 33 lezioni - 214,00 Euro

CORSI PER ADULTI

MATTINO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ (50 minuti)

Un turno con inizio ore 10.10

STESSE GIORNATE E TARIFFE DEI CORSI NUOTO SERALI DA 50 MINUTI DEL LUNEDÌ e GIOVEDÌ

SABATO (45 minuti)

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

1° CORSO dal 22/09/18 al 26/01/19 - 16 lezioni - 122,00 Euro - NO 08/12/2018

2° CORSO dal 02/02/19 al 25/05/19 - 16 lezioni - 122,00 Euro - NO 20/04/2019

ABBONAMENTO STAGIONALE dal 22/09/18 al 25/05/19 - 32 lezioni - 207,00 Euro

PAUSA PRANZO

MARTEDÌ e VENERDÌ (50 minuti)

Un turno con inizio ore 18.15

1° CORSO dal 25/09/18 al 21/12/18 - 26 lezioni - 191,00 Euro

Possibilità di pagare la quota tramite 96,00 Euro di acconto e 95,00 Euro a saldo entro il 10/11/18

Solo Martedì oppure Solo Venerdì - 13 lezioni - 109,00 Euro

2° CORSO dal 08/01/19 al 15/03/19 - 20 lezioni - 147,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 84,00 Euro

3° CORSO dal 19/03/19 al 24/05/19 - 20 lezioni - 147,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 84,00 Euro

ABBONAMENTI STAGIONALI dal 25/09/18 al 25/05/19 - 66 lezioni - 412,00 Euro

Solo Martedì oppure solo Venerdì - 33 lezioni - 234,00 Euro

PROMOZIONI PER LA STAGIONE SPORTIVA 2018-2019

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

NUOTO & PALESTRA: - 10% per chi frequenta in contemporanea Corsi Uisp di Nuoto ed 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

OVER 60: - 10% sulla quota del corso Nuoto Adulti oppure Acquafitness (esclusa AcquaSoft)

Promozioni
non cumulabili

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2019 - I corsi sono tenuti da Istruttori Uisp qualificati

Prenotazioni tramite compilazione modulo ONLINE pubblicato sul sito www.uisp.it/ravennalugo nella

sezione "CORSI IN PISCINA" da Lunedì 27 AGOSTO 2018 a Sabato 08 SETTEMBRE 2018 (NO MAIL)

ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL) DA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE 2018

PER INFORMAZIONI: UISP RAVENNA-LUGO Sede di Lugo Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ra)

Tel. 0545-26924 Fax 0545-35665 - mail: lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo



è social...



ACQUA PERSONAL TRAINER



**NUOTI DA SOLO E NON RIESCI PIÙ A MIGLIORARTI ?
FISSA IL TUO OBIETTIVO E LO RAGGIUNGEREMO INSIEME!!!**

**AFFIDATI AD UN TECNICO PREPARATO E COMPETENTE CHE TI
SEGUIRÀ PASSO DOPO PASSO, ANZI, BRACCIATA DOPO
BRACCIATA, NEL TUO PERCORSO DI CRESCITA COME
NUOTATORE ED ATLETA. UNA GUIDA, UN ALLENATORE, UN
CONSULENTE, UN SUPERVISORE, ANZI MOLTO DI PIÙ...
UN **PERSONAL TRAINER** SPECIALIZZATO NEL NUOTO.
PIANI DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATI , INDICAZIONI SULLA
TECNICA, ANALISI VIDEO. UN SUPPORTO PER IL MIGLIORAMENTO
SIA DELLA FORMA FISICA CHE DELLA PERFORMANCE.**

 **UISP**
sportpertutti

**PER INFO: UISP RAVENNA-LUGO
SEDE DI LUGO
P.LE VETERANI DELLO SPORT N. 4
TEL. 0545-26924
nuoto.ravennalugo@uisp.it
WWW.UISP.IT/RAVENNALUGO**



MP
MICHAEL PHELPS

NUOTO

NUOTO INDIVIDUALE CORSI PRIVATI



CORSI DI NUOTO INDIVIDUALI O DI GRUPPO (FINO AD UN MASSIMO DI TRE PERSONE O BAMBINI) CON ISTRUTTORE QUALIFICATO UISP ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO.

GIORNI ED ORARI DELLE LEZIONI DA STABILIRE IN BASE ALLE ESIGENZE DI CHI NE FA RICHIESTA ED ALLA DISPONIBILITÀ ORARIA DEGLI ISTRUTTORI INCARICATI.

MASSIMA FLESSIBILITÀ PER VENIRE INCONTRO ALLE ESIGENZE DI TUTTI.

PER INFO:

UISP RAVENNA-LUGO

SEDE DI LUGO

P.LE VETERANI DELLO SPORT N. 4

TEL. 0545-26924

nuoto.ravennalugo@uisp.it

WWW.UISP.IT/RAVENNALUGO



MP
MICHAEL PHELPS

AVVIAMENTO

2018/19
SEASON

A

PALLANUOTO

NUOTO SINCRONIZZATO

UN MODO NUOVO ED ALLA PORTATA DEI PIÙ GIOVANI PER AVVICINARSI ED IMPARARE LE TECNICHE ED I SEGRETI DI DUE TRA GLI SPORT PIÙ DIVERTENTI E PRATICATI IN ACQUA SIA DAI RAGAZZI CHE DALLE RAGAZZE:
PALLANUOTO E NUOTO SINCRONIZZATO.



UISP
sportpertutti



PER INFO:
UISP RAVENNA-LUGO
SEDE DI LUGO
P.LE VETERANI DELLO SPORT N. 4
TEL. 0545-26924
nuoto.ravennalugo@uisp.it
WWW.UISP.IT/RAVENNALUGO



UISP

sportpertutti



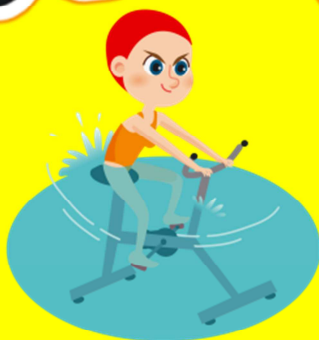
PISCINA DI LUGO

Acquabike! Pedalare su una bici, ma in acqua. Per sfruttare la resistenza dell'acqua e tonificare, rassodare, snellire le zone che più tendono ad accumulare tessuto adiposo, divertendosi insieme!!...



**PRENOTA CON
«SPORT CLUBBY»
SCARICA L'APP**

Acqua Bike



TURNI DISPONIBILI alla PISCINA di LUGO			
	MATTINA	PAUSA PRANZO	SERA
LUNEDÌ	10.15-11.00		19.45-20.30
MARTEDÌ		13.30-14.15	
MERCOLEDÌ		13.45-14.00	
GIOVEDÌ	10.15-11.00		19.45-20.30 20.30-21.15
VENERDÌ			19.45-20.30
SABATO	11.30-12.15		



UISP RAVENNA-LUGO

Sede di Lugo: P.le Veterani dello Sport n. 4
48022 Lugo (Ravenna)

Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it
WWW.UISP.IT/RAVENNALUGO



x-bike

**L'AVANGUARDIA IN ACQUA
THE FOREFRONT IN WATER**