

Stagione Sportiva 2018 / 2019

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO

UISP
sportper tutti

Patrocino dell'Unione dei
Comuni della Bassa Romagna

Unione dei Comuni
della Bassa Romagna

ACQUATICITÀ

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 turno con inizio alle ore 16.05

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

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

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)