



ATTIVITÀ IN

ACQUA

Stagione Sportiva 2016 / 2017

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO

Patrocinio dell'Unione dei
Comuni della Bassa Romagna



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
CORSO GENNAIO dal Lunedì 09/01/17 a Giovedì 16/03/17 – 20 lezioni – 112,00 Euro
Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 10 lezioni – 56,00 Euro

CORSO MARZO dal Lunedì 20/03/17 a Giovedì 25/05/17 - 18 lezioni – 101,00 Euro
Solo Lunedì - 8 lezioni – 45,00 Euro - Solo Giovedì - 10 lezioni – 56,00 Euro
Lezioni non previste il 17/04/2017 e 01/05/2017

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

SABATO POMERIGGIO: Due turni con inizio alle ore 15.20 e 16.05
CORSO FEBBRAIO dal 04/02/17 al 27/05/17 - 16 lezioni - 90,00 Euro
Lezione non prevista il 15/04/2017

ACQUAFAMILY per genitori con figli fino ai 4 anni !!!

Una nuova esperienza di gioco in acqua con mamma e papà

DOMENICA MATTINA: Un turno da 60 minuti con inizio alle ore 10.00
ABBONAMENTO ad **INGRESSI** 05 lezioni Euro 32,00 - 10 lezioni Euro 60,00

Possibilità per entrambi i genitori di entrare in acqua, timbrando un ingresso a testa

Il corso si svolgerà in tutte le giornate di apertura dell'impianto dal 12 Febbraio al 21 Maggio 2017

Le lezioni non utilizzate si potranno convertire per un corso UISP in piscina per Settembre 2017

Le giornate di corso dipendono dalla disponibilità dell'impianto causa manifestazioni sportive e verranno comunicate sia tramite l'istruttore che sul sito della UISP

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. Per chiarimenti: Uisp – Sede di Lugo - Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) - Tel. 0545-26924 oppure all'Info Point Uisp in piscina.

BAMBINI DA 3 A 5 ANNI

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

CORSO GENNAIO dal Lunedì 09/01/2017 a Giovedì 16/03/2017 - 20 lezioni - 112,00 Euro
Solo Lunedì oppure solo Giovedì - 10 lezioni - 56,00 Euro

CORSO MARZO dal Lunedì 20/03/2017 a Giovedì 25/05/2017 - 18 lezioni - 101,00 Euro
Solo Lunedì - 8 lezioni - 45,00 Euro - Solo Giovedì - 10 lezioni - 56,00 Euro
Lezioni non previste il 17/04/2017 e 01/05/2017

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

CORSO GENNAIO dal Martedì 10/01/2017 a Venerdì 17/03/2017 - 20 lezioni - 112,00 Euro
Solo Martedì oppure solo Venerdì - 10 lezioni - 56,00 Euro

CORSO MARZO dal Martedì 21/03/2017 a Venerdì 26/05/2017 - 19 lezioni - 107,00 Euro
Solo Martedì - 9 lezioni - 51,00 Euro Solo Venerdì - 10 lezioni - 56,00 Euro
Lezione non prevista 25/04/2017

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

CORSO FEBBRAIO dal 04/02/2017 al 27/05/2017 - 16 lezioni - 90,00 Euro
Lezione non prevista il 15/04/2017

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.

PERIODI NEI QUALI SI EFFETTUERANNO I CORSI

CORSI dal LUNEDÌ al VENERDÌ :

CORSO GENNAIO da Lunedì 09 Gennaio 2017 a Venerdì 17 Marzo 2017
CORSO MARZO da Lunedì 20 Marzo 2017 a 26 Maggio 2017

CORSI del SABATO e DOMENICA :

CORSO da Sabato 04 Febbraio 2017 a Sabato 27 Maggio 2017

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2017. I corsi sono tenuti da istruttori Uisp qualificati

CORSO GENNAIO 2017 (giornate infrasettimanali)

Prenotazioni tramite modulo on-line da Lunedì 05 Dicembre a Sabato 17 Dicembre 2016
Iscrizioni in ufficio a partire da Lunedì 19 Dicembre 2016

CORSO FEBBRAIO 2017 (giornate sabato e domenica)

Prenotazioni tramite modulo on-line da Lunedì 02 Gennaio a Sabato 14 Gennaio 2017
Iscrizioni in ufficio a partire da Lunedì 16 Gennaio 2017

CORSO MARZO 2017 (giornate infrasettimanali)

Prenotazioni tramite modulo on-line da Lunedì 27 Febbraio a Sabato 04 Marzo 2017
Iscrizioni in ufficio a partire da Lunedì 06 Marzo 2017

I moduli on-line per le prenotazioni saranno pubblicati sul sito
www.uisp.it/lugo nella sezione del menù "Nuoto e Piscina / Modalità di iscrizione"

PER INFO: UISP RAVENNA-LUGO

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