



**UISP**  
sportpertutti

**PISCINA COMUNALE  
DI LUGO**

Patrocinio dell'Unione dei  
Comuni della Bassa Romagna



**STAGIONE SPORTIVA  
2016-2017**

# PROGRAMMA CORSI

**7 GIORNI  
SU 7**

## NUOTO

**BAMBINI E ADULTI**

## ACQUAFITNESS

**GINNASTICA DOLCE**

**ACQUABIKE**

**ACQUA & GRAVIDANZA**

**...E TANTO ALTRO!!!**



**ATTIVITÀ IN**  
**PISCINA COMUNALE DI LUGO**

# ACQUA

## 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 / 0545-030353 / 0545-030363 oppure per e-mail a [lugo@uisp.it](mailto:lugo@uisp.it) 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. Per effettuare la prenotazione sono necessari i dati anagrafici del corsista (cognome, nome, data e luogo di nascita, indirizzo, telefono) specificando la tipologia di corso che si intende seguire. Non saranno prese in considerazione mail pervenute in date non specificate negli appositi volantini.

#### PAGAMENTI:

1) Presso gli 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@uisp.it](mailto:lugo@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.

### VERSAMENTO ALLA UISP TRAMITE CONTO CORRENTE

Coordinate Bancarie: IBAN IT76L0854223800020000124748 intestato a

Comitato Uisp 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.

### 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 2016, andranno conteggiate nella denuncia dei redditi del 2016 che si effettuerà nel 2017 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 2017 ogni socio iscritto ai Corsi potrà richiedere agli uffici Uisp la ricevuta già conforme a questi canoni.

Per informazioni:

## UISP COMITATO TERRITORIALE RAVENNA-LUGO

Sede di Lugo: P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 [lugo@uisp.it](mailto:lugo@uisp.it)

Sede di Ravenna: Via Gioacchino Rasponi n. 5 Ravenna Tel. 0544-219724 [ravenna@uisp.it](mailto:ravenna@uisp.it)

#### 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 dalle ore 9.00 alle 13.00



**ATTIVITÀ IN**

# ACQUA

**Stagione Sportiva 2016 / 2017**  
**ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO**

Patrocino 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\*

**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

**DOMENICA MATTINA:**

Due turni con inizio alle ore 10.00 e 10.45 (solo 1° periodo corsi)

*\* 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:**

Cinque turni alle ore 9.15, 10.00, 10.45, 11.30

**SABATO POMERIGGIO:**

Quattro turni alle ore 14.45, 15.30 e 16.15

**DOMENICA MATTINA:**

Due turni con inizio alle ore 10.00 e 10.45 (solo 1° periodo corsi)

*\* possibilità di frequentare un solo giorno a settimana*

## PERIODI NEI QUALI SI EFFETTUERANNO I CORSI

### **CORSI dal LUNEDÌ al VENERDÌ :**

1° CORSO da Lunedì 26 Settembre 2016 a Venerdì 23 Dicembre 2016

2° CORSO da Lunedì 09 Gennaio 2017 a Venerdì 17 Marzo 2017

3° CORSO da Lunedì 20 Marzo 2017 a 26 Maggio 2017

### **CORSI del SABATO e DOMENICA :**

1° CORSO da Sabato 24 Settembre 2016 a Domenica 29 Gennaio 2016

2° CORSO da Sabato 04 Febbraio 2016 a Sabato 27 Maggio 2016



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

Prenotazioni mail a [lugo@uisp.it](mailto:lugo@uisp.it) da Lunedì 29 AGOSTO a Sabato 10 SETTEMBRE 2016

ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL) DA LUNEDÌ 12 SETTEMBRE 2016  
PER INFO: UISP P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363



**Stagione Sportiva 2016 / 2017**  
**ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO**

Patrocinio dell'Unione dei  
Comuni della Bassa Romagna



# NUOTO

## CORSI PER 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

**DOMENICA MATTINA:**

Due turni con inizio alle ore 10.00 e 10.45

\* possibilità di frequentare un solo giorno a settimana

## PRE-AGONISTICA e Perfezionamento per RAGAZZI

*Pre-Agonistica dai 06 ai 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

**GRUPPO RAGAZZE** (fascia d'età dal 2006 e precedenti) **GRUPPO BAMBINE** (fascia d'età dal 2005 e seguenti)

**PALLANUOTO** Lunedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle 16.30

## PERIODI NEI QUALI SI EFFETTUERANNO I CORSI

### **CORSI dal LUNEDÌ al VENERDÌ:**

1° CORSO da Lunedì 26 Settembre 2016 a Venerdì 23 Dicembre 2016

2° CORSO da Lunedì 09 Gennaio 2017 a Venerdì 17 Marzo 2017

3° CORSO da Lunedì 20 Marzo 2017 a 26 Maggio 2017

### **CORSI del SABATO e DOMENICA:**

1° CORSO da Sabato 24 Settembre 2016 a Domenica 29 Gennaio 2016

2° CORSO da Sabato 04 Febbraio 2016 a Sabato 27 Maggio 2016



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

Prenotazioni mail a [lugo@uisp.it](mailto:lugo@uisp.it) da Lunedì 29 AGOSTO a Sabato 10 SETTEMBRE 2016

ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL) DA LUNEDÌ 12 SETTEMBRE 2016

PER INFO: UISP P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363

**UISP**  
sportpertutti



# ATTIVITÀ IN ACQUA

**Stagione Sportiva 2016 / 2017**  
**ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO**

Patrocino dell'Unione dei  
Comuni della Bassa Romagna



# NUOTO

## CORSI PER ADULTI

### MATTINO

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ:** Un turno con inizio ore 10.10\* (50 minuti)

**SABATO:** Due turni con inizio ore 10.00 e 10.45 (45 minuti)

### PAUSA PRANZO

**MARTEDÌ e VENERDÌ:** Un turno con inizio ore 13.00\* (50 minuti)

### SERA

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ:** Un turno con inizio ora 19.00\* (50 minuti) **NON PER PRINCIPIANTI**  
Due turni con inizio ore 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*

## PERIODI NEI QUALI SI EFFETTUERANNO I CORSI

### CORSI dal LUNEDÌ al VENERDÌ :

1° CORSO da Lunedì 26 Settembre 2016 a Venerdì 23 Dicembre 2016

2° CORSO da Lunedì 09 Gennaio 2017 a Venerdì 17 Marzo 2017

3° CORSO da Lunedì 20 Marzo 2017 a 26 Maggio 2017

### CORSI del SABATO :

1° CORSO da Sabato 24 Settembre 2016 a Domenica 29 Gennaio 2016

2° CORSO da Sabato 04 Febbraio 2016 a Sabato 27 Maggio 2016



## PROMOZIONI PER LA STAGIONE SPORTIVA 2016-2017

**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 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

**PROMOZIONI  
NON CUMULABILI**

**PER INFO:** UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353

Prenotazioni mail a [lugo@uisp.it](mailto:lugo@uisp.it) da Lunedì 29 AGOSTO a SABATO 10 Settembre 2016

**ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL) DA LUNEDÌ 12 SETTEMBRE 2016**

La Uisp in Piscina



Patrocinio dell'Unione dei  
Comuni della Bassa Romagna



# ACQUA & GRAVIDANZA Corso Gestanti

**PERIODO DI SVOLGIMENTO:** da Settembre a Luglio

**MERCOLEDÌ DALLE ORE 10.10 ALLE ORE 11.00**

**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 (Medico Curante);  
Buona condizione fisica (riferimenti ginecologici)**

**Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp**

**CORSI AD ABBONAMENTO**



**UISP**

**sportpertutti**



*Sul web, sui social, sul tuo smartphone.  
La Uisp è sempre con te, ogni giorno!!!...*



# ATTIVITÀ IN ACQUA

Stagione Sportiva 2016/17 - Piscina di Lugo

# ACQUAFITNESS



CORSO	OBIETTIVO	PISCINA	INTENSITÀ
<b>ACQUABIKE</b>	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media	★★★★ alta
<b>ACQUA TONE</b>	Tonificazione muscolare generale	Acqua Alta	★★★★ alta
<b>ACQUA GAG</b>	Tonificazione specifica Gambe Addominali Glutei	Acqua Media e Bassa	★★★★ alta
<b>ACQUA-FITBOXE</b>	Attività dimagrante, rassodante in stile boxe	Acqua Media	★★★★ alta
<b>ACQUASTEP</b>	Tonificazione di Gambe Addominali Glutei con Step	Acqua Media	★★★★ alta
<b>ACQUA CARDIO</b>	Condizionamento del sistema cardiocircolatorio	Acqua Media	★★★ media
<b>ACQUA SOFT</b>	Ginnastica Dolce di Mantenimento	Acqua Media	★ bassa
<b>ACQUA MIX</b>	Acquafitness con attrezzi o coreografie	Acqua Media, Alta o Mista	Variabile in base al gruppo

Acqua Media (1.20 m), Acqua Alta (4.00 m) e Acqua Mista (Alta + Media)

## TIPOLOGIA ABBONAMENTI

### ABBONAMENTO ACQUAFITNESS STAGIONALE OPEN

Accesso illimitato a tutti i corsi dal 24 Settembre 2016 al 27 Maggio 2017 (comprensivo di AcquaFitness di Natale)

### TESSERE ABBONAMENTO ACQUAFITNESS MENSILE da 4, 8 o 12 LEZIONI

Il mese viene conteggiato dal momento in cui si sottoscrive la tessera in ufficio

### TESSERE ABBONAMENTO ACQUAFITNESS OPEN da 5, 10 e 15 LEZIONI

La tessera è valida per tutto il periodo dei corsi e le lezioni non utilizzate saranno convertibili per il periodo successivo. Le tessere Open si potranno utilizzare in orari predefiniti in base alla disponibilità sui vari turni, determinata dalla frequenza degli abbonamenti stagionali e mensili.

### TESSERE ABBONAMENTO ACQUAFITNESS + PALESTRA OPEN

Abbonamenti Open ad ingressi validi sia per i Corsi AcquaFitness in Piscina, sia per i Corsi di Fitness al «Centro Studi Danza & Fitness» a Lugo

## GIORNATE, ORARI, PERIODI

Tutti i giorni dal Lunedì al Venerdì

in Pausa Pranzo dalle ore 13.00 e alla Sera a dalle 19.00

Sabato Mattina e Domenica mattina dalle ore 10.00

**Dal 24 Settembre al 27 Maggio 2016**

Tessera Uisp 2017 obbligatoria  
Corsi tenuti da istruttori Uisp qualificati

**ISCRIZIONI AGLI UFFICI UISP  
DA LUNEDÌ 29 AGOSTO 2016**

Piazzale Veterani dello Sport, 4 Lugo (Ra)  
Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363



# 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!!...

**Novità**

# ACQUA BIKE

**da settembre 2016**

Giornate ed orari verranno definiti da Settembre 2016

**PRENOTAZIONE TELEFONICA**

**OBBLIGATORIA**



**UISP**

Piazzale Veterani dello Sport n. 4  
48022 Lugo (Ravenna)

Tel. 0545-26924 0545-030353

lugo@uisp.it



# x-bike

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

