

**PISCINA INTERCOMUNALE**

# DARSENA

BOMPORTO

**STAGIONE  
INVERNALE  
2013-14**



## ACQUA FITNESS

attività di ginnastica in acqua a ritmo di musica, che consente di allenarsi migliorando la funzionalità dell'apparato cardiovascolare e delle strutture muscolari riducendo praticamente a zero i rischi per il fisico.

Dalle ore	alle ore	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00	9.45		ACQUA ARGENTO		ACQUA ARGENTO	
9.45	10.30		DOLCE	ACQUA ARGENTO	DOLCE	
10.30	11.15		GYM	ACQUA-FIT & BIKE	G.A.G. in acqua alta	
12.45	13.30	BIKE		SUPER CIRCUIT STEP	BIKE	ACQUA-FIT & BIKE
13.30	14.15	G.A.G. in acqua alta	ACQUA-FIT & BIKE	ACQUA-FIT & WALK	BELT	SUPER CIRCUIT STEP
14.15	15.00	ACQUA-FIT & BIKE	GYM	G.A.G. in acqua alta	GYM	G.A.G. in acqua media
15.00	15.45		BELT		G.A.G. in acqua alta	
16.45	17.30		ACQUA-FIT & WALK		GYM in vasca piccola	MIX
17.30	18.15		ACQUA-FIT & BIKE		MIX	SUPER CIRCUIT STEP
18.15	19.00	SUPER CIRCUIT STEP	GYM in vasca piccola	MIX	GYM in vasca piccola	GYM in vasca piccola
19.05	19.50	GYM BELT	BIKE G.A.G. in acqua alta	G.A.G. in acqua media BELT	GYM ACQUA-FIT & BIKE	ACQUA-FIT & WALK BELT
19.55	20.40	BIKE SUPER CIRCUIT STEP	ACQUA-FIT & WALK GYM	GYM BELT	G.A.G. in acqua media SUPER CIRCUIT STEP	BIKE GYM in vasca piccola
20.45	21.30	GYM		ACQUA-FIT & WALK		G.A.G. in acqua media

**BIKE** pedalata in acqua a ritmo di musica **GYM** tonificazione generale in acqua media **BELT** ginnastica in acqua alta con cinture galleggianti  
**MIX** attività dinamica in acqua media/bassa che combina esercizi di aerobica terrestre a esercizi di ginnastica in acqua **ACQUA-FIT & BIKE** Attività con attrezzo composto da parallele combinate con un sistema di pedalata che a circuito alterna un'attività a corpo libero in acqua media **ACQUA-FIT & WALK** Attività con attrezzo composto da parallele combinate con un sistema di pedalata e di tapis-roulant che a circuito favorisce il rassodamento di glutei e addominali migliorando le funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio **G.A.G.** Si svolge in acqua media o alta, mira a tonificare e rassodare glutei, addominali e gambe **SUPER CIRCUIT STEP** Attività aerobica svolta con particolari step collegati a diverse attrezzature (elastici, palla...). Specifico per glutei, addominali e gambe

**L'IMPIANTO RIMARRÀ CHIUSO DA DOMENICA 8 DICEMBRE A DOMENICA 12 GENNAIO 2014 COMPRESI**

## PRE-PARTO

Attività di movimento e benessere mirata a stimolare la percezione sensoriale del proprio corpo favorendo il rilassamento, l'allungamento, la respirazione.

**Martedì** 12.50 - 13.35

**Sabato** 9.15 - 10.00

## ACQUATICITA' Genitore e figlio (fino ai 48 mesi)

Attività per migliorare l'autonomia del bambino in acqua condivisa col genitore in assoluta sicurezza.

**Sabato** 10.00 - 10.40 (3/12 mesi)  
10.45 - 11.25 (12/24 mesi)  
11.30 - 12.15 (24/48 mesi)

## CORSI NUOTO

oltre a corsi di gruppo possibilità di lezioni individuali in fascia oraria e con istruttore da definire su prenotazione in accordo con la segreteria

### BIMBI (4/6 anni compresi)

#### Lunedì / Mercoledì

16.05 - 16.50 *principianti - intermedi*  
16.50 - 17.35 *intermedi - avanzati*  
17.35 - 18.20 *principianti - intermedi*  
18.20 - 19.05 *intermedi - avanzati*

#### Martedì

16.05 - 16.50 *principianti - intermedi*  
16.50 - 17.35 *tutti i livelli*  
17.35 - 18.20 *principianti - intermedi*

#### Giovedì

16.05 - 16.50 *principianti - intermedi*  
16.50 - 17.35 *intermedi*  
17.35 - 18.20 *intermedi - avanzati*  
18.20 - 19.05 *principianti - intermedi*

#### Venerdì

16.05 - 16.50 *tutti i livelli*  
16.50 - 17.35 *tutti i livelli*  
17.35 - 18.20 *intermedi - avanzati*  
18.20 - 19.05 *principianti - intermedi*

#### Sabato

15.00 - 15.45 *principianti - intermedi*  
15.45 - 16.30 *tutti i livelli*  
16.30 - 17.15 *avanzati*

### RAGAZZI (7/13 anni compresi)

#### Lunedì / Mercoledì

16.05 - 16.50 *tutti i livelli*  
16.50 - 17.35 *tutti i livelli*  
17.35 - 18.20 *intermedi - avanzati*  
18.20 - 19.05 *avanzati*

#### Martedì

16.05 - 16.50 *tutti i livelli*  
16.50 - 17.35 *intermedi - avanzati*  
17.35 - 18.20 *principianti - intermedi*  
18.20 - 19.05 *avanzati*

#### Giovedì

16.05 - 16.50 *principianti - intermedi*  
16.50 - 17.35 *principianti - intermedi*  
17.35 - 18.20 *intermedi - avanzati*

#### Venerdì

16.05 - 16.50 *tutti i livelli*  
16.50 - 17.35 *principianti - intermedi*  
17.35 - 18.20 *tutti i livelli*  
18.20 - 19.05 *intermedi - avanzati*

#### Sabato

16.30 - 17.15 *tutti i livelli*  
17.15 - 18.00 *tutti i livelli*

### ADULTI (dai 14 anni compresi)

#### Lunedì / Mercoledì

18.20 - 19.05 *intermedi - avanzati*  
19.15 - 20.00 *tutti i livelli*  
20.00 - 20.45 *avanzati*  
20.45 - 21.30 *intermedi*

#### Martedì

09.00 - 09.45 *intermedi - avanzati*  
09.45 - 10.30 *principianti*  
12.50 - 13.35 *principianti*  
18.20 - 19.05 *intermedi - avanzati*  
19.15 - 20.00 *intermedi - avanzati*  
20.00 - 20.45 *tutti i livelli*

#### Giovedì

09.00 - 09.45 *intermedi - avanzati*  
09.45 - 10.30 *principianti*  
12.50 - 13.35 *intermedi*  
18.20 - 19.05 *intermedi - avanzati*  
19.15 - 20.00 *intermedi - avanzati*  
20.00 - 20.45 *tutti i livelli*

#### Venerdì

19.15 - 20.00 *tutti i livelli*  
20.00 - 20.45 *tutti i livelli*

#### Domenica

09.15 - 10.00 *principianti - intermedi*  
10.00 - 10.45 *intermedi - avanzati*

I corsi **Nuoto** sono organizzati o con frequenza bi-settimanale (lunedì-mercoledì) o mono-settimanale (martedì, giovedì, venerdì, sabato, domenica). I corsi **Fitness** sono strutturati con frequenza mono-settimanali, acquistabili con possibilità di abbinare giorni diversi.

# Nuoto Club UISP DARSENA



insieme per il nuoto  
come sport di squadra

## Settore Agonistico

La squadra si compone di atleti delle categorie Esordienti A-B-C, Ragazzi e Assoluti che si allenano almeno tre volte a settimana e partecipano a diverse manifestazioni promosse sul territorio modenese.

Obiettivo della stagione è partecipare ai Campionati Italiani UISP. Per chi invece intendesse investire in questo sport vi è la possibilità di partecipare al circuito Federale allenandosi almeno quattro volte a settimana.

## Settore Master

La squadra si allena divertendosi con l'obiettivo di concorrere, nel corso della stagione, a gare del calendario UISP LEGA NUOTO settore Master.

Per chi intendesse confrontarsi, partecipando a manifestazioni di alto livello sarà possibile, allenandosi maggiormente, aderire alle manifestazioni del circuito Federale.



## CORSI STAGIONE INVERNALE 2013-14

TURNO	PROGRAMMA CORSI	ISCRIZIONE
1°	dal 16 Settembre 2013 al 3 Novembre 2013 (7 settimane)	da Lunedì 19 Agosto 2013
2°	dal 4 Novembre 2013 al 2 Febbraio 2014 (8 settimane)	da Domenica 27 Ottobre 2013
3°	dal 3 Febbraio 2014 al 30 Marzo 2014 (8 settimane)	da Domenica 26 Gennaio 2014
4°	dal 31 Marzo 2014 al 4 Maggio 2014 (4 settimane)	da Domenica 23 Marzo 2014
5°	dal 5 Maggio 2014 al 30 Maggio 2014 (4 settimane)	da Domenica 27 Aprile 2014

### TESSERA UISP

(scadenza tessera 31/08/2014)

- **Adulti** € 12,00
- **Ragazzi** € 5,00
- **Seconda attività** € 2,00