

### ACQUA DOLCE

Per mantenere il corpo attivo,  
un corso riservato alla terza età.

### GINNASTICA IN ACQUA PRE PARTO

Per stimolare i distretti maggiormente colpiti dai  
cambiamenti fisici della gravidanza.

### PALESTRA IN ACQUA E/O NUOTO LIBERO

Per sfruttare le corsie nell'orario migliore.

### ACQUA FITNESS

Dal corpo libero all'utilizzo dei piccoli e grandi  
Attrezzi, una proposta che soddisferà tutte le  
esigenze di benessere psicofisiche ed  
estetiche. Allenamenti intensi ed efficaci.

### CORSI DI NUOTO 0/99 ANNI

Per prendere confidenza con l'acqua dai primi  
mesi di vita fino al perfezionamento degli stili.

### COMPLEANNI

Affitta la piscina il sabato o la  
domenica pomeriggio per festeggiare con  
gli amici.



### SCUOLE

Contattaci per convenzionare la  
tua scuola dell'infanzia o primaria.



[www.uispmodena.it](http://www.uispmodena.it)



### ISCRIZIONI

Presso PISCINA CORASSORI

DA LUNEDÌ 26/08 A VENERDÌ 30/08

10.00 - 12.30

17.00 - 19.30

**DAL 2/09**

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**

**8.45 - 20.00**

**SABATO 8.45 - 13.00**

Presso UISP MODENA (Via IV Novembre 40/H)

**DAL 2/09**

**LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ**

**9.00 - 12.00**

**VENERDÌ 14.30 - 18.00**

### CONTATTI

PISCINA CORASSORI

Viale Leonardo Da Vinci 116

41126 - Modena (MO)

Tel: 059 7879918

E-mail: [corassorinuoto360@uispmodena.it](mailto:corassorinuoto360@uispmodena.it)



**CENTRO POLIVALENTE CORASSORI**

VIALE LEONARDO DA VINCI 116 - MODENA

**ATTIVITÀ 2019 - 2020**

**SCUOLA NUOTO 0/99 ANNI**

**NUOTO LIBERO**

**PALESTRA IN ACQUA**

**ACQUA FITNESS**

**ACQUA DOLCE**

**GINNASTICA PRE PARTO**

# INIZIO ATTIVITÀ LUNEDÌ 2 SETTEMBRE

ACQUA DOLCE					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.45 / 9.30	ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE
9.30 / 10.15	ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE
14.45 / 15.30		ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE	

GINNASTICA IN ACQUA PRE PARTO					
	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8.15 / 9.00				PRE - PARTO	
9.15 / 10.00					PRE - PARTO
11.00 / 11.45	PRE - PARTO	PRE - PARTO			
13.00 / 13.45				PRE - PARTO	
18.30 / 19.15			PRE - PARTO		

PALESTRA IN ACQUA E/O NUOTO LIBERO						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	DOMENICA
8.45 / 16.15	NUOTO LIBERO				NUOTO LIBERO	
8.45 / 17.00		PALESTRA E NUOTO LIBERO	PALESTRA E NUOTO LIBERO	PALESTRA E NUOTO LIBERO		
8.45 / 11.30	PALESTRA				PALESTRA	
10.00 / 11.30						NUOTO LIBERO
13.45 / 16.15	PALESTRA				PALESTRA	
18.30 / 20.45		NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO		
19.15 / 20.45	NUOTO LIBERO					
20.00 / 20.45			NUOTO LIBERO			

ACQUA FITNESS							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.30 / 10.15		ACQUA GYM		ACQUA GYM			
9.45 / 10.30							ACQUA GYM
10.15 / 11.00		ACQUA GYM		ACQUA GYM			
10.30 / 11.15							ACQUA GYM
11.30 / 13.30	ACQUARELAX (3 TURNI DA 40 MINUTI)				ACQUARELAX (3 TURNI DA 40 MINUTI)		
12.10 / 13.00						ACQUARELAX	
12.30 / 14.00		3 FIT		3 FIT			
13.45 / 14.30			POWER TRAINING		CIRCUIT POWER		
18.30 / 19.15	POWER TRAINING	ACQUA GYM	POWER TRAINING	ACQUA GYM	PINK GYM		
19.15 / 20.00	ACQUA GYM	CIRCUIT POWER	ACQUA GYM	CIRCUIT POWER			
20.00 / 20.45	SPLASH PROGRAM	MIX BIKE	SPLASH PROGRAM	MIX BIKE			

CORSI DI NUOTO 0 / 99 ANNI						
ACQUATICITÀ (3 - 36 mesi)						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30 / 11.05						24 - 36 MESI
11.05 / 11.40						15 - 23 MESI
11.40 / 12.15						3 - 14 MESI
16.15 / 17.00	18 - 36 MESI				18 - 36 MESI	
SCUOLA NUOTO DAI 3 ANNI						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00 / 9.45						3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI
9.45 / 10.30						3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI
10.30 / 11.15						3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI
11.15 / 12.00						3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI
12.00 / 12.45						DISABILI
16.15 / 17.00	3 - 5 ANNI	3 - 5 ANNI	3 - 5 ANNI	3 - 5 ANNI	3 - 5 ANNI	
17.00 / 17.45	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	
17.45 / 18.30	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	
18.30 / 19.15	ADULTI		DAI 5 ANNI			
19.15 / 20.00			ADULTI			