

PISCINA COMUNALE di Bomporto



Per informazioni:

Piazza dello Sport n. 14

f 059818120

s email: piscinadarsena@uispmodena.it



STAGIONE 2016/17

PROGRAMMA TURNI DI ATTIVITÀ

1- dal 19 settembre 2016 al 20 novembre 2016	LUNEDÌ 22 AGOSTO
2- dal 21 novembre 2016 al 05 febbraio 2017	LUNEDÌ 7 NOVEMBRE
3- dal 06 febbraio 2017 al 17 aprile 2017	LUNEDÌ 23 GENNAIO
4- dal 17 aprile 2017 al 27 maggio 2017	LUNEDÌ 3 APRILE
5- dal 05 giugno 2017 al 30 giugno 2017	LUNEDÌ 15 MAGGIO
6- dal 03 luglio 2017 al 28 luglio 2017	LUNEDÌ 26 GIUGNO
7- dal 31 luglio 2017 al 1 settembre 2017	LUNEDÌ 17 LUGLIO

**NUOVE
ISCRIZIONI DA**

Dal 18 Luglio 2016 sono aperte le iscrizioni al 1° turno per tutti i corsisti 2015/2016

Orario di apertura impianto

Lunedì	12.00 – 21.30
Martedì	08.45 – 21.30
Mercoledì	12.00 – 21.30
Giovedì	08.45 – 21.30
Venerdì	12.00 – 21.30
Sabato	09.00 – 12.30 14.30 – 18.00
Festivi	09.00 – 12.30

APERTURA LUNEDÌ 19 SETTEMBRE



CORSI NUOTO A FREQUENZA MONO SETTIMANALE

	BIMBI (dai 4 ai 6 anni compresi)	RAGAZZI (dai 7 ai 13 anni compresi)	ADULTI (dai 14 anni)
Lunedì	18.20-19.05 intermedi - avanzati	16.05-16.50 tutti i livelli 16.50-17.35 tutti i livelli 18.20-19.05 principianti - intermedi	19.15-20.00 principianti - intermedi 20.45-21.30 tutti i livelli
Martedì	16.05-16.50 tutti i livelli 17.35-18.20 principianti - intermedi	17.35-18.20 principianti - intermedi 18.20-19.05 intermedi - avanzati 20.00-20.45 tutti i livelli	20.00-20.45 tutti i livelli 20.45-21.30 tutti i livelli
Mercoledì	16.05-16.50 tutti i livelli 18.20-19.05 intermedi - avanzati	16.50-17.35 principianti - intermedi 18.20-19.05 tutti i livelli	19.15-20.00 tutti i livelli 20.45-21.00 tutti i livelli
Giovedì	17.35-18.20 tutti i livelli	16.05-16.50 tutti i livelli 17.35-18.20 tutti i livelli 18.20-19.05 principianti - intermedi	20.00-20.45 tutti i livelli 20.45-21.30 tutti i livelli
Venerdì	16.05-16.50 tutti i livelli 16.50-17.35 tutti i livelli 18.20-19.05 tutti i livelli	16.50-17.35 tutti i livelli 17.35-18.20 tutti i livelli 18.20-19.05 tutti i livelli 19.15-20.00 avanzati	13.00-13.45 principianti 17.35-18.20 avanzati 19.15-20.00 intermedi - avanzati 20.00-20.45 tutti i livelli
Sabato	10.55-11.40 tutti i livelli 14.45-15.30 tutti i livelli 15.30-16.15 principianti 16.15-17.00 tutti i livelli	09.15-10.00 tutti i livelli 10.05-10.50 tutti i livelli 14.45-15.30 principianti 15.30-16.15 tutti i livelli 17.00-17.45 tutti i livelli	
Domenica			09.30-10.15 tutti i livelli 10.15-11.00 tutti i livelli

CORSI NUOTO A FREQUENZA BISETTIMANALE

	BIMBI	RAGAZZI	ADULTI
Lunedì e Mercoledì	16.50-17.35 principianti - intermedi 17.35-18.20 intermedi - avanzati	17.35-18.20 intermedi - avanzati 19.15-20.00 intermedi	13.00-13.45 tutti i livelli 20.00-20.45 tutti i livelli
Martedì e Giovedì	16.50-17.35 tutti i livelli 18.20-19.05 tutti i livelli	16.50-17.35 intermedi - avanzati 20.00-20.45 tutti i livelli	18.20-19.05 avanzati 19.15-20.00 tutti i livelli

NUOTO CLUB UISP DARSENA

SETTORE AGONISTICO

LA SQUADRA SI COMPONE DI ATLETI DI TUTTE LE CATEGORIE CHE SI ALLENANO ALMENO TRE VOLTE A SETTIMANA E PARTECIPANO A DIVERSE MANIFESTAZIONI SUL TERRITORIO MODENESE.

SETTORE MASTER

DIVERTIRSI ALLENANDOSI CON L'OBIETTIVO DI CONCORRERE, NEL CORSO DELLA STAGIONE, A GARE DEL CALENDARIO UISP LEGA NUOTO SETTORE MASTER.



*insieme per il nuoto
come sport di squadra*



CORSI NUOTO SUPERAVANZATO

Dedicato a chi ha raggiunto un livello avanzato ed è pronto ad allenarsi con continuità ed a confrontarsi con le squadre del territorio, se interessati.

Lunedì 20.00-21.30	Martedì 19.15-20.45
Giovedì 19.15-20.45	Venerdì 19.15-20.45

CORSI ACQUATICITÀ

(dai 3 ai 48 mesi compresi)

Attività dedicata ai più piccoli mirata a migliorare l'autonomia del bambino in acqua stimolata dalla complicità del genitore.

Sabato	10.00-10.40	03/12 mesi
	10.45-11.25	13/24 mesi
	11.30-12.10	24/48 mesi

SPAZIO MAMY PRE PARTO IN ACQUA

Attività sviluppata in acqua per ricercare la percezione sensoriale del proprio corpo favorendo il rilassamento, l'allungamento, la respirazione.

Orari e giornate possono variare in base alle richieste.

Giovedì	11.15-12.00
----------------	-------------

LEZIONI NUOTO INDIVIDUALI (in fascia oraria e con educatore da definire in accordo con la segreteria)

QUOTA ASSOCIATIVA (VALIDITÀ FINO AL 31 AGOSTO 2017) ADULTI € 20.00 - RAGAZZI € 10.00

I corsi sono divisi per livelli, di conseguenza non è possibile garantirli ad ogni ora. Tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Certificato medico obbligatorio.

CORSI ACQUAFITNESS

DALLE ALLE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.15 10.00		ACQUA ARGENTO		ACQUA ARGENTO	
10.00 10.45		ACQUA DOLCE		ACQUA DOLCE	
12.50 13.35		GYM		BIKE	GAG IN ACQUA ALTA
13.35 14.20		GAG IN ACQUA MEDIA		GAG IN ACQUA MEDIA	BELT
14.20 15.05		GYM		GYM	
15.05 15.50		GAG IN ACQUA ALTA		BELT	
17.30 18.15	GYM IN VASCA PICCOLA		GYM FOR TEENAGER IN VASCA PICCOLA		GAG IN VASCA PICCOLA
18.15 19.00	FANTASY FITNESS IN VASCA PICCOLA	ACQUAFIT&WALK	SUPER CIRCUIT STEP	GAG IN VASCA PICCOLA	RUN & JUMP IN VASCA PICCOLA
19.05 19.50	GAG IN ACQUA ALTA GYM	GYM IN VASCA PICCOLA	BELT GAG IN ACQUA MEDIA	GAG IN ACQUA ALTA BIKE	ACQUAFIT&WALK
19.55 20.40	BIKE	GYM	FANTASY FITNESS IN VASCA PICCOLA	ACQUA JUMP BELT	GYM
20.45 21.30	GAG IN VASCA PICCOLA	BIKE	ACQUA JUMP	GYM	BIKE

LEGENDA

GYM tonificazione generale in acqua media. **BELT** ginnastica in acqua alta con cinture galleggianti. **G.A.G.** ginnastica in acqua, specifica per glutei, addominali e gambe. **ACQUAFIT&WALK** attività a circuito che combina l'utilizzo di tapis-roulant con un sistema di pedalata e parallele per favorire il rassodamento di glutei, addominali migliorando le funzionalità dell'apparato cardio respiratorio. **BIKE** allenarsi pedalando in acqua a ritmo di musica. **ACQUA JUMP** con tappeto elastico per sviluppare un allenamento intenso, tonificando glutei e gambe senza caricare le articolazioni. **SUPER CIRCUIT STEP** Attività aerobica con particolari step collegati a diverse attrezzature. **FANTASY FITNESS** coreografia e tonificazione generale variando ogni lezione gli attrezzi utilizzati, attività sviluppata a circuito. **GYM** for teenager attività dedicata a tutti gli adolescenti che vogliono qualcosa di diverso dal corso di nuoto. **ACQUA ARGENTO** ginnastica tonico posturale a basso impatto svolta con sottofondo musicale. **ACQUA DOLCE** ginnastica in acqua dedicata ai non più giovani sedentari, a tempo di musica. **RUN & JUMP** divertente e dinamico mix di running e jump a tempo di musica con utilizzo di grandi attrezzi.

Possibilità di FITNESS

CON ABBONAMENTO A SCALARE n. 10 ingressi

QUOTA ASSOCIATIVA

(VALIDITÀ FINO AL 31 AGOSTO 2017)

ADULTI € 20.00 - RAGAZZI € 10.00

SPAZIO MAMY PRE PARTO IN ACQUA

Attività sviluppata in acqua per ricercare la percezione sensoriale del proprio corpo favorendo il rilassamento, l'allungamento, la respirazione.

Orari e giornate possono variare in base alle richieste.

Giovedì 11.15-12.00

RECUPERO MOTORIO

Attività motoria di gruppo in acqua che si propone di avvicinare i soci alle varie discipline acquatiche recuperando la motricità generale quando e se persa in precedenza.

Modalità di lavoro individualizzate anche all'interno del gruppo con colloquio individuale iniziale per definizione degli orari e modalità.

Non è un'attività sanitaria per la quale non si emette fattura ma ricevuta.

Tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.
Certificato medico obbligatorio.