

CENTRO NUOTO



STAGIONE

MIRANDOLA

2016/2017

*...tra sport
e divertimento!*

APERTURA DA LUNEDÌ 22 AGOSTO



**Centro Nuoto
Mirandola**



Per informazioni



0535 20858

centronuotomirandola@uispmodena.it

NUOTO CLUB UISP DELTA MIRANDOLA

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*



ORARIO DI APERTURA IMPIANTO

LUNEDÌ	9,00 – 21,30
MARTEDÌ	9,00 – 21,30
MERCOLEDÌ	9,00 – 21,30
GIOVEDÌ	9,00 – 21,30
VENERDÌ	9,00 – 21,00
SABATO	9,00 – 18,00
FESTIVI	9,00 – 12,30

PROGRAMMAZIONE TURNI DI ATTIVITÀ

- 1- Dal 29 Agosto 2016 al 30 Ottobre 2016 iscrizioni da lunedì 22 Agosto
- 2- Dal 31 Ottobre 2016 al 22 Gennaio 2017 iscrizioni da lunedì 17 Ottobre
- 3- Dal 23 Gennaio 2017 al 26 Marzo 2017 iscrizioni da lunedì 09 Gennaio
- 4- Dal 27 Marzo 2017 al 04 Giugno 2017 iscrizioni da lunedì 13 Marzo
- 5- Dal 04 Giugno 2017 al 02 Luglio 2017 iscrizioni da lunedì 22 Maggio
- 6- Dal 03 Luglio 2017 al 30 Luglio 2017 iscrizioni da lunedì 26 Giugno

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

CORSI NUOTO A FREQUENZA MONO SETTIMANALE*

CORSI BIMBI (dai 4 ai 6 anni compresi)

Lunedì 16.00-16.45 tutti i livelli 17.40-18.25 principianti - intermedi 18.30-19.15 principianti - intermedi	Martedì 16.00-16.45 tutti i livelli 16.50-17.35 principianti - intermedi 18.30-19.15 tutti i livelli 19.20-20.00 tutti i livelli	Mercoledì 16.00-16.45 tutti i livelli 17.40-18.25 tutti i livelli 18.30-19.15 principianti
Giovedì 16.00-16.45 tutti i livelli 16.50-17.35 principianti - intermedi 18.30-19.15 principianti - intermedi 19.20-20.05 tutti i livelli	Venerdì 16.00-16.45 tutti i livelli 16.50-17.35 tutti i livelli 17.40-18.25 principianti - intermedi 18.30-19.15 tutti i livelli	Sabato 14.15-15.00 principianti 15.05-15.50 tutti i livelli 15.55-16.40 tutti i livelli 16.45-17.30 intermedi - avanzati

CORSI RAGAZZI (dai 7 ai 13 anni compresi)

Lunedì 16.50-17.35 tutti i livelli 17.40-18.25 tutti i livelli 19.20-20.05 tutti i livelli	Martedì 16.00-16.45 tutti i livelli 18.30-19.15 tutti i livelli	Mercoledì 16.50-17.35 tutti i livelli 17.40-18.25 intermedi - avanzati 19.20-20.05 tutti i livelli
Giovedì 16.00-16.45 tutti i livelli 18.30-19.15 intermedi - avanzati	Venerdì 16.50-17.35 tutti i livelli 17.40-18.25 tutti i livelli 18.30-19.15 tutti i livelli	Sabato 14.15-15.00 tutti i livelli 15.05-15.50 principianti 15.55-16.40 intermedi 16.45-17.35 tutti i livelli

CORSI ADULTI (dai 14 anni)

Lunedì 09.30-10.15 tutti i livelli 12.50-13.35 tutti i livelli 17.40-18.25 principianti 19.20-20.05 intermedi - avanzati	Martedì 18.30-19.15 intermedi 20.10-20.55 tutti i livelli 21.00-21.45 tutti i livelli	Mercoledì 17.40-18.25 avanzati 19.20-20.05 principianti-intermedi
Giovedì 09.30-10.15 tutti i livelli 12.50-13.35 tutti i livelli 18.30-19.15 principianti 20.10-20.55 tutti i livelli 21.00-21.45 tutti i livelli	Venerdì 12.50-13.35 intermedi - avanzati 17.40-18.25 principianti 19.20-20.05 tutti i livelli 20.10-20.55 tutti i livelli	Sabato 10.15-11.00 tutti i livelli

CORSI A FREQUENZA BISETTIMANALE*

BIMBI

Lunedì e Mercoledì 16.50-17.35 tutti i livelli
Martedì e Giovedì 17.40-18.25 tutti i livelli

RAGAZZI

Lunedì e Mercoledì 18.30-19.15 tutti i livelli
Martedì e Giovedì 16.50-17.35 tutti i livelli 17.40-18.25 tutti i livelli

ADULTI

Lunedì e Mercoledì 20.10-20.55 tutti i livelli
Martedì e Giovedì 19.20-20.05 tutti i livelli

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

CORSI ACQUATICITÀ* (dai 3 ai 48 mesi compresi)

Mercoledì 16.00-16.40 03/12 mesi 18.30-19.10 24/48 mesi	Sabato 09.30-10.10 12/24 mesi 10.15-10.55 03/12 mesi 11.45-12.25 24/48 mesi	Domenica 10.00-10.40 03/12 mesi 10.45-11.25 24/48 mesi 11.30-12.10 12/24 mesi
--	---	---

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

CORSI PRE PARTO

Il beneficio dell'acqua e delle attività proposte, i movimenti e la respirazione, assieme all'attenzione rivolta ad alcune delle parti del corpo più interessate nella gravidanza favoriscono il benessere in questa fase della donna. Il corso pre parto in acqua aiuta la donna, la quale ha l'occasione di condividere l'esperienza con altre future mamme.

Giovedì 19.20-20.05	S
Sabato 11.00-11.45	P M

YOGA

Attività di Yoga per le future mamme, seguite da una Ostetrica, per aiutarle a raggiungere la consapevolezza di se e del proprio corpo, attraverso l'utilizzo di tre tecniche: esercizi fisici, di respirazione e di rilassamento. Indicato per tutte le fasi della gravidanza.

Lunedì 18.30-19.30	Z M
	I Y

GAG - Gambe Addominali Glutei

Attività specifica per recuperare al meglio il proprio peso forma dopo la gravidanza purché siano passati 40 giorni dal parto e si abbia avuto il via libera dal ginecologo.

Mercoledì 18.30-19.30	O
---------------------------------	----------

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
09.00	09.45			ACQUA DOLCE IN VASCA PICCOLA		ACQUA ARGENTO IN VASCA PICCOLA
10.15	11.00		GYM	GAG IN ACQUA ALTA	ACQUA DOLCE	GYM
12.50	13.35	GAG IN ACQUA ALTA		TABATA IN ACQUA ALTA		BIKE
13.35	14.20	ACQUA FIT&BIKE		GYM		BELT
14.20	15.05		GAG IN ACQUA MEDIA	ACQUA DOLCE IN VASCA PICCOLA		BELT
15.05	15.50			ACQUA ARGENTO IN VASCA PICCOLA		
17.40	18.25					GAG IN ACQUA ALTA
18.30	19.15	GAG IN ACQUA MEDIA BELT	ACQUAFIT&BIKE	GYM GAG IN ACQUA ALTA	ACQUA JUMP	BELT
19.20	20.05	ACQUA FIT&BIKE	GAG IN ACQUA MEDIA	BIKE BELT	GAG IN ACQUA ALTA RUN&JUMP IN VASCA GRANDE	ACQUA FIT&JUMP
20.10	20.55	ACQUA JUMP	GYM	ACQUA FIT&JUMP	ACQUARUNNIG BELT	GAG IN ACQUA ALTA

*LEGENDA CORSI ACQUAFITNESS

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. BIKE allenarsi pedalando in acqua a ritmo di musica. ACQUAFIT&BIKE attività a circuito che combina l'utilizzo di acquafit con le bike. ACQUAJUMP con tappeto elastico per sviluppare un allenamento intenso, tonificando glutei e gambe senza caricare le articolazioni. ACQUAFIT&JUMP circuito che combina attività svolte sul jump con l'utilizzo di acquafit. 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. TABATA efficace allenamento cardiovascolare e drenante di interval training con passaggi continui da alta a moderata intensità a tempo di musica. RUN&JUMP divertente e dinamico mix tra running e jump a tempo di musica. ACQUARUNNING Mix di ginnastica in acqua e corsa, con l'utilizzo anche di tapis-roulant.

S		CORSI PRE PARTO	
PM	Giovedì	Sabato	
	19.20-20.05	11.00-11.45	
AA	YOGA		
ZM	Lunedì		
	18.30-19.30		
IY	GAG - Gambe Addominali Glutei		
O	Mercoledì		
	18.30-19.30		

**FITNESS CON ABBONAMENTO
A SCALARE
n. 10 ingressi**

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



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