UISP
sportpertutti
Comitato di Modena

Centro Nuoto Mirandola

CENTRO NUOTO MIRANDOLA

...tra sport e divertimento!

Stagione Invernale 2014/2015

facebook

skype

Per informazioni

Tel. **0535 20858** E-mail: centronuotomirandola@uispmodena.it

ACQUAFITNESS

DALLE	ALLE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9,25	10,10		GAG IN ACQUA ALTA		ZUMBA	GAG IN ACQUA ALTA
10,10	10,55		GYM		BELT	GYM
12,45	13,30	GAG IN ACQUA ALTA	ZUMBA	ACQUA JUMP	BIKE	GYM
13,30	14,15	ACQUA JUMP		ACQUAFIT&BIKE		GAG IN ACQUA MEDIA
17,40	18,25	GYM		ZUMBA		ACQUA JUMP
18,30	19,15	GAG IN ACQUA ALTA ZUMBA	BELT ACQUA JUMP	BELT GAG IN ACQUA MEDIA	ACQUAWALKING GYM	BIKE
19,20	20,05	ACQUAFIT&BIKE BELT	ACQUAWALKING GAG IN ACQUA MEDIA	BIKE GYM	BIKE GAG IN ACQUA ALTA	GAG IN ACQUA MEDIA
20,10	20,55	ACQUA JUMP	BIKE GYM	ACQUAFIT&BIKE	GAG IN ACQUA ALTA	ACQUA JUMP

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. **ACQUAWALKING** attività a circuito con l'utilizzo di tapis-roulant in acqua. **ACQUAFIT&BIKE** attività a circuito che combina l'utilizzo di acquafit con le bike. **ACQUA ZUMBA** attività in acqua a tempo di musica latina americana.
BIKE pedalata in acqua a ritmo di musica.
ACQUA JUMP tonificare a tempo di musica glutei e gambe utilizzando un tappeto elastico a circuito.

Programmazione corsi 2013/2014

TURNO	PROGRAMMA CORSI		ISCRIZIONI
1°	DAL 01 SETTEMBRE 2014	AL 5 OTTOBRE 2014	DAL 18 AGOSTO 2014
2°	DAL 06 OTTOBRE 2014	AL 30 NOVEMBRE 2014	DAL 29 SETTEBRE 2014
3°	DAL 01 DICEMBRE 2014	AL 01 FEBBRAIO 2015	DAL 24 NOVEMBRE 2014
4°	DAL 02 FEBBRAIO 2015	AL 29 MARZO 2015	DAL 26 GENNAIO 2015
5°	DAL 30 MARZO 2015	AL 10 MAGGIO 2015	DAL 23 MARZO 2015
6°	DAL 11 MAGGIO 2015	AL 07 GIUGNO 2015	DAL 04 MAGGIO 2015
7°	DAL 08 GIUGNO 2015	AL 05 LUGLIO 2015	DAL 01 GIUGNO 2015
8°	DAL 06 LUGLIO 2015	AL 02 AGOSTO 2015	DAL 29 GIUGNO 2015

Corsi pre parto

GIOVEDÌ 19.20 – 20.05
SABATO 11.00 – 11.45

Attività di movimento e benessere mirata a stimolare la percezione sensoriale del proprio corpo favorendo il rilassamento, allungamento, la respirazione. Il corso si svolge in acqua riscaldata con altezza max 1,30 m.

Corsi acquaticità (genitore e figlio)

GIOVEDÌ

15.30 – 16.10 *(3/12 mesi compresi)*
16.15 – 16,55 *(13/36 mesi compresi)*

Attività per migliorare l'autonomia e il benessere del bambino condividendo, assieme al genitore, la scoperta di un ambiente stimolante come quello acquatico, in assoluta sicurezza.

SABATO

09.30 – 10.10 *(03/12 mesi comprensi)*
10.15 – 10.55 *(12/24 mesi comprensi)*
11.45 – 12.30 *(24/48 mesi comprensi)*

DOMENICA

09.30 – 10.10 (12/24 mesi comprensi)
10.15 – 10.55 *(03/12 mesi comprensi)*
11.45 – 12.30 *(24/48 mesi comprensi)*

Corsi nuoto bimbi (dai 4 ai 6 anni compresi)

LUNEDÌ / MERCOLEDÌ

16.00 – 16.45	*principiante intermedio*
16.50 – 17.35	*principiante intermedio*
17.40 – 18.25	*tutti i livelli*
18.30 – 19.15	*intermedio avanzato*

MARTEDÌ

16.50 – 17.35	*intermedio avanzato*
17.40 – 18.25	*principiante intermedio*
18.30 – 19.15	*principiante*

VENERDÌ

16.00 – 16.45	*principiante intermedio*
16.50 – 17.35	*intermedio avanzato*
17.40 – 18.25	*tutti i livelli*
18.30 – 19.15	*principiante intermedio*

GIOVEDÌ

16.00 – 16.45	*principiante intermedio*
16.50 – 17.35	*intermedio avanzato*
17.40 – 18.25	*intermedio avanzato*
18.30 – 19.15	*principiante intermedio*

SABATO

14.15 – 15.00	*principiante intermedio*
15.05 – 15.50	*intermedio avanzato*
15.55 – 16.40	*principiante intermedio*

Corsi nuoto ragazzi (dai 7 ai 13 anni compresi)

LUNEDÌ / MERCOLEDÌ

16.00 – 16.45	*intermedio avanzato*
16.50 – 17.35	*intermedio avanzato*
17.40 – 18.25	*principiante intermedio*
18.30 – 19.15	*tutti i livelli*

MARTEDÌ

16.00 – 16.45	*tutti i livelli*
16.50 – 17.35	*principiante intermedio*
17.40 – 18.25	*intermedio avanzato*
18.30 – 19.15	*tutti i livelli*

GIOVEDÌ

16.00 – 16.45	*principiante intermedio*
16.50 – 17.35	*intermedio avanzato*
17.40 – 18.25	*principiante intermedio*
18.30 – 19.15	*principiante intermedio*

VENERDÌ

16.00 – 16.45	*intermedio avanzato*
16.50 – 17.35	*principiante intermedio*
17.40 – 18.25	*intermedio avanzato*
18.30 – 19.15	*tutti i livelli*

SABATO

15.55 – 16.40	*intermedio*
16.40 – 17.25	*principiante intermedio*
17.25 – 18.10	*intermedio avanzato*

Corsi nuoto adulti (dai 14 anni compresi)

LUNEDÌ / MERCOLEDÌ

09.25 – 10.10	*tutti i livelli*	12.50 – 13.35	*tutti i livelli*
19.20 – 20.05	*tutti i livelli*	20.10 – 20.55	*tutti i livelli*

MARTEDÌ

17.40 – 18.25	*principiante*
18.30 – 19.15	*avanzato*
19.20 – 20.05	*tutti i livelli*

GIOVEDÌ

17.40 – 18.25	*avanzato*
18.30 – 19.15	*principiante*
19.20 – 20.05	*tutti i livelli*

VENERDÌ

12.50 – 13.35	*tutti i livelli*
19.20 – 20.05	*tutti i livelli*
20.10 – 20.55	*tutti i livelli*

SABATO

10.15 – 11.00	*principiante intermedio*
11.45 – 12.30	*intermedio avanzato*