

## PROGRAMMA TURNI CORSI UISP

1° turno: dal 09/06 al 06/07 (4 sett.)

2° turno: dal 07/07 al 03/08 (4 sett.)

3° turno: dal 04/08 al 31/08 (3 sett.)\*

\*(possibilità di personalizzare lo schema corsi)

Tutti gli abbonamenti potranno essere utilizzati anche presso la **PISCINA COMUNALE di Mirandola** nelle fasce orarie corrispondenti all'abbonamento



## MODALITÀ DI ISCRIZIONE AI CORSI

Iscrizioni ai corsi UISP a partire da lunedì 5 Maggio per il primo turno del periodo estivo in orario d'apertura impianto.

Le iscrizioni al secondo turno partiranno da lunedì 30 Giugno mentre quelle per il terzo da lunedì 21 Luglio in orario d'apertura impianto.

Sarà possibile definire periodi di interruzione dell'attività acquistando il 1° e il 2° turno contemporaneamente.

IN AGOSTO CORSI FITNESS E NUOTO SU PRENOTAZIONE.

## TESSERA UISP

(tariffa agevolata scadenza 31/08/2014)

ADULTI □ 7,00

RAGAZZI □ 4,00

GESTIONE UISP - Via 4 Novembre, 40/h 41123 MODENA  
[www.uispmodena.it](http://www.uispmodena.it)



## ORARIO DI APERTURA IMPIANTO

### BALNEAZIONE

Lunedì	12,00 – 19,30
Martedì	10,00 – 19,30
Mercoledì	10,00 – 19,30
Giovedì	10,00 – 19,30
Venerdì	10,00 – 19,30
Sabato e Festivi	8,30 – 20,00

### NUOTO LIBERO IN CORSIA

Lunedì	12,00 – 21,00
Martedì	10,00 – 21,00
Mercoledì	10,00 – 21,00
Giovedì	10,00 – 21,00
Venerdì	10,00 – 20,00
Sabato e Festivi	8,30 – 20,00

Si garantisce, compatibilmente con il pubblico in balneazione ed i corsi, la presenza di 2 corsie dedicate al nuoto libero.

In giugno e luglio terminata la balneazione la vasca sarà dedicata al nuoto libero e all'attività corsistica.

**Il parco dovrà essere liberato entro la mezz'ora seguente la chiusura della balneazione.**  
Nell'impianto potrebbero essere presenti Centri Estivi.

COMODO PARCHEGGIO - AMPIO PARCO ATTREZZATO - OMBRELLONI GRATUITI  
AREA BAR - CAMPO DA STREET BASKET - BEACH VOLLEY - BEACH TENNIS  
VASCA M 25X13 - VASCA M 15X6 - DOCCE E PHON GRATUITI

Piazza dello Sport, 14 - BOMPORTO (MO) Fax 059.8171019  
[piscinadarsena@uispmodena.it](mailto:piscinadarsena@uispmodena.it)

Siamo presenti anche su

[facebook](#)

e

[skype](#)



# BOMPORTO

Tel. 059/818120

**ESTATE 2014**  
**7 SABATO GIUGNO**  
**APERTURA BALNEAZIONE ESTIVA**

## APERTURE SERALI:

- giovedì 26 giugno GIOCHI SENZA FRONTIERE
- sabato 19 luglio NOTTE DELLE ARTI Gara Master e Torneo Beach volley
- mercoledì 30 luglio OPEN NIGHT FITNESS tutti in acqua in notturna!
- venerdì 15 agosto FERRAGOSTO con noi tanta animazione
- giovedì 28 agosto FESTA DI FINE ESTATE



COMUNE  
DI BOMPORTO

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Modena

# PROGRAMMA CORSI NUOTO

	LUNEDÍ	MERCOLEDÍ		MARTEDÍ	GIOVEDÍ	
13,00 - 13,45	<b>ADULTI</b> intermedi <b>ADULTI</b> avanzati	<b>ADULTI</b> intermedi <b>ADULTI</b> avanzati	10,15 - 11,00	<b>ADULTI</b> principianti	<b>ADULTI</b> intermedi <b>ADULTI</b> avanzati	<b>BIMBI</b> (4/6 anni compresi)
15,45 - 16,30	<b>BIMBI</b> principianti <b>BIMBI</b> intermedi	<b>BIMBI</b> principianti <b>BIMBI</b> intermedi	11,00 - 11,45	<b>ADULTI</b> intermedi <b>ADULTI</b> avanzati	<b>ADULTI</b> principianti	<b>RAGAZZI</b> (7/13 anni compresi)
16,30 - 17,15	<b>BIMBI</b> principianti <b>BIMBI</b> intermedi <b>RAGAZZI</b> intermedi	<b>BIMBI</b> principianti <b>BIMBI</b> intermedi <b>RAGAZZI</b> intermedi	16,30 - 17,15	<b>BIMBI</b> principianti <b>BIMBI</b> intermedi <b>RAGAZZI</b> principianti	<b>BIMBI</b> principianti <b>BIMBI</b> intermedi <b>RAGAZZI</b> principianti	<b>ADULTI</b> (dai 14 anni compresi)
17,15 - 18,00	<b>RAGAZZI</b> principianti <b>RAGAZZI</b> intermedi <b>BIMBI</b> principianti	<b>RAGAZZI</b> principianti <b>RAGAZZI</b> intermedi <b>BIMBI</b> principianti	17,15 - 18,00	<b>BIMBI</b> avanzati <b>RAGAZZI</b> intermedi <b>RAGAZZI</b> avanzati	<b>BIMBI</b> avanzati <b>RAGAZZI</b> intermedi <b>RAGAZZI</b> avanzati	
18,00 - 18,45	<b>RAGAZZI</b> principianti <b>ADULTI</b> avanzati	<b>RAGAZZI</b> principianti <b>ADULTI</b> avanzati	18,00 - 18,45	<b>RAGAZZI</b> avanzati <b>ADULTI</b> principianti	<b>RAGAZZI</b> avanzati <b>ADULTI</b> principianti	
18,45 - 19,30	<b>ADULTI</b> avanzati	<b>ADULTI</b> avanzati	18,45 - 19,30	<b>RAGAZZI</b> avanzati	<b>RAGAZZI</b> avanzati	
19,30 - 20,15	<b>ADULTI</b> principianti <b>ADULTI</b> intermedi	<b>ADULTI</b> principianti <b>ADULTI</b> intermedi	19,30 - 20,15	<b>ADULTI</b> intermedi <b>ADULTI</b> avanzati	<b>ADULTI</b> intermedi <b>ADULTI</b> avanzati	
20,15 - 21,00	<b>ADULTI</b> intermedi <b>ADULTI</b> avanzati	<b>ADULTI</b> intermedi <b>ADULTI</b> avanzati	20,15 - 21,00	<b>ADULTI</b> principianti <b>ADULTI</b> intermedi	<b>ADULTI</b> principianti <b>ADULTI</b> intermedi	

I corsi nuoto sono strutturati per livello dunque non è possibile garantire tutti i livelli in ogni orario.

# ACQUAFITNESS

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 del fisico.

	LUNEDÍ	MARTEDÍ	MERCOLEDÍ	GIOVEDÍ
10,15 - 11,00		GYM		GAG in acqua alta
11,00 - 11,45		GYM		GYM
12,50 - 13,35	BIKE		GAG in acqua alta	GAG in acqua media
13,35 - 14,20	GAG in acqua alta	GYM	SUPER CIRCUIT STEP	BELT
14,20 - 15,05		ACQUAFIT&BIKE		GYM
18,30 - 19,15	GYM BELT	GAG in acqua alta GYM	GAG in acqua media	GYM BELT
19,20 - 20,05	ACQUAFIT&WALK BIKE	SUPER CIRCUIT STEP SLIM	ACQUAFIT&WALK	GYM GAG in acqua alta
20,10 - 20,55	GAG in acqua alta GYM	ACQUAFIT&WALK BELT	GAG in acqua media	SUPER CIRCUIT STEP SLIM

In caso di maltempo i recuperi verranno effettuati nella giornata del venerdì con orari da concordare presso la segreteria

**BIKE** pedalata in acqua a ritmo di musica

**GYM** tonificazione generale in acqua media

**BELT** ginnastica in acqua alta con cinture galleggianti

**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

**SLIM** attività avanzata specifico per arti inferiori con utilizzo di attrezzi

## TARIFE 2014 (valide fino al 31/08/2014)

Ingresso Bimbi 0/3 anni compresi	GRATUITO
Ingresso 4/6 anni compresi	□ 4,00
Ingresso Ragazzi fino 14 anni compresi	□ 6,50
Ingresso OVER 60	□ 6,50
Ingresso Adulti	□ 8,00
Ingresso Ridotto (serale dalle ore 18,45)	□ 6,50
Letino in tela	□ 3,00

## INGRESSI CUMULATIVI INTERI

n. 5 ingressi ADULTO	□ 38,00
n. 10 ingressi ADULTO	□ 65,00
n. 20 ingressi ADULTO	□ 120,00
Abb.to Stagionale ADULTO	□ 230,00
n. 10 ingressi RAGAZZI / OVER 60	□ 50,00
n. 20 ingressi RAGAZZI / OVER 60	□ 90,00
Abb.to Stagionale RAGAZZI/OVER 60	□ 165,00

N.B.: Tutti gli ingressi interi sono validi anche nei festivi

## INGRESSI CUMULATIVI RIDOTTI PER FASCE ORARIE

n. 5 ingressi RIDOTTI	□ 32,00
n. 10 ingressi RIDOTTI	□ 50,00
n. 20 ingressi RIDOTTI	□ 90,00
Abb.to Ridotto Stagionale	□ 165,00

N.B.: Tutti gli ingressi ridotti per fasce orarie NON sono validi al sabato e festivi

Tutti gli ingressi cumulativi in caso di smarrimento non sono rimborsabili.

**SCONTO SOCIO UISP** sugli ingressi singoli

## INGRESSI RIDOTTI PER FASCE ORARIE

applicabili solo dal lunedì al venerdì

**Ingresso pausa pranzo SOLO CON INGRESSI CUMULATIVI** **12.00 - 15.00** (con entrata nell'impianto dalle ore 12.00 e uscita dall'impianto dalle ore 15.00)

**Ingresso serale** **18.45 - a chiusura** (con entrata nell'impianto dalle ore 18.45)

## CAMPO DA BEACH VOLLEY A NOLEGGIO SU PRENOTAZIONE DALLE ORE 18 IN POI

□ 4,00 a persona (non comprensivo di balneazione)



L'utilizzo della vasca piccola alla balneazione è condizionato dalla presenza dei corsi  
Gli abbonamenti Stagionali non sono cedibili e hanno scadenza 31/08/2014 (richiesta foto tessera)