

### 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.



## 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

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

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Modena



**CENTRO POLIVALENTE CORASSORI**

VIALE LEONARDO DA VINCI 116 - MODENA

**ATTIVITÀ 2019 - 2020**

**SCUOLA NUOTO 0/99 ANNI**

**NUOTO LIBERO**

**PALESTRA IN FITNESS**

**ACQUA DOLCE**

**GINNASTICA PRE-PARTO**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Modena

**WeSport**  
Modena  
ssd srl

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	

ACQUA RELAX			
	LUNEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.30 / 13.30	Acquarelax (3 turni da 40 minuti)	Acquarelax (3 turni da 40 minuti)	
12.10 / 13.00			Acquarelax

Ginnastica dolce in acqua calda con interventi specifici per il mantenimento e lo sviluppo della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare. Combattere lo stress allentando così le tensioni muscolari.

PALESTRA IN ACQUA E/O NUOTO LIBERO						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	DOMENICA
8.45 / 16.15	NUOTO	NUOTO	NUOTO	NUOTO	NUOTO	
9.30 / 12.00						NUOTO
18.30 / 20.45		NUOTO		NUOTO		
20.00 / 20.45	NUOTO					
11.00 / 12.00						FAMILY DAY

PALESTRA (ATTIVITÀ LIBERA IN ACQUA CON ATTREZZI)						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	DOMENICA
8.45 / 16.45		PALESTRA	PALESTRA	PALESTRA		
8.45 / 11.30	PALESTRA				PALESTRA	
13.45 / 16.15	PALESTRA				PALESTRA	

**FAMILY DAY**  
Genitori e figli in uno spazio libero per un momento di gioco in acqua.  
Età dai 3 mesi ai 6 anni. **Temperatura acqua 32°**

ACQUA FITNESS							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.30 / 10.15		ACQUA GYM		ACQUA GYM			ACQUA GYM
10.15 / 11.00		ACQUA GYM		ACQUA GYM			ACQUA GYM
11.00 / 11.45		PRE-PARTO		PRE-PARTO			
12.30 / 14.00		3 FIT ACQUA GYM TABATA POWER		3 FIT ACQUA GYM TABATA POWER			
13.45 / 14.30			POWER TRAINING		POWER TRAINING		

**3 FIT:** si può entrare in qualsiasi momento della lezione, ogni 30 minuti cambia l'attività.  
Acqua gym 30' - Tabata 30' - Power 30'

18.30 / 19.15	POWER TRAINING	ACQUA GYM	POWER TRAINING	ACQUA GYM	PINK GYM PRE-PARTO		
19.15 / 20.00	FLOAT GYM	CIRCUIT POWER	ACQUA GYM	ACQUA GYM			
20.00 / 20.45		MIX BIKE		MIX BIKE			

CORSI DI NUOTO 0 / 99 ANNI						
ACQUATICITÀ (3 - 36 mesi)						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30 / 11.05						24 - 42 MESI
11.05 / 11.40						15 - 23 MESI
11.40 / 12.15						3 - 14 MESI
16.15 / 17.00					3 - 42 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					
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 ADULTI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	3 - 4 ANNI E DAI 5 ANNI	
18.30 / 19.15	ADULTI		ADULTI			
19.15 / 20.00	ADULTI		ADULTI			