

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



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

www.uispmodena.it

	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 LIBERO				NUOTO LIBERO	
8.45 / 17.00		PALESTRA E NUOTO LIBERO	PALESTRA E NUOTO LIBERO	PALESTRA E NUOTO LIBERO		
8.45 / 11.30	PALESTRA				PALESTRA	
9.30 / 12.00						NUOTO LIBERO
11.00 / 12.00						FAMILY DAY
13.45 / 16.15	PALESTRA				PALESTRA	
18.30 / 20.45		NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO		
19.15 / 20.45	NUOTO LIBERO					
20.00 / 20.45			NUOTO LIBERO			

FAMILY DAY
genitori e figli in uno spazio libero per un momento di gioco in acqua, 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	ACQUA GYM	CIRCUIT POWER	ACQUA GYM	ACQUA GYM			
20.00 / 20.45		MIX BIKE	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 - 36 MESI
11.05 / 11.40						15 - 23 MESI
11.40 / 12.15						3 - 14 MESI
16.15 / 17.00	18 - 36 MESI				18 - 36 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	3 - 5 ANNI	3 - 5 ANNI	3 - 5 ANNI	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			