



# PERGOLESI

SWIMMING CENTER



**1 GIUGNO 2010 - 31 MAGGIO 2011**

**ISCRIVITI ANCHE ON-LINE**

[www.sweetteam.net](http://www.sweetteam.net) - [www.piscinepergolesi.it](http://www.piscinepergolesi.it)

Via divisione Acqui, 152 - Modena

Tel. 059 373337 - Fax 059 374915 - Iscrizione ai corsi 059 9782820

# ORARI DI APERTURA

## Apertura estiva (dal 1 Giugno al 31 Agosto)

Lunedì	12,00 - 19,00
da Martedì a Venerdì	7,00 - 19,00
Sabato, Domenica e festivi	9,00 - 19,00

*Negli orari diurni dei giorni feriali sono sempre presenti due corsie per il nuoto libero. Grazie al tetto scorrevole a copertura della vasca, l'apertura dell'impianto è garantita anche in caso di maltempo.*

## Nuoto estivo serale in corsia

Giugno - Luglio	dal Lunedì al Giovedì 20,30 - 22,00
	il Venerdì 20,00 - 22,00
Agosto	dal Lunedì al Venerdì 20,00 - 22,00

## Apertura invernale (7 settembre - 31 maggio)

da Lunedì a Venerdì	7,00 - 18,00
Venerdì sera	20,45 - 23,00
Sabato	9,00 - 19,00
Domenica	9,00 - 12,30 / 15,30 - 18,30
Festivi: 1/11, 8/12, 6/01, 31/01, 1/05	9,00 - 13,00

## Chiusura completa dell'impianto

Dal 01/09/2010 al 06/09/2010 Dal 24/12/2010 al 26/12/2010  
Dal 31/12/2010 al 01/01/2011 Dal 22/04/2011 al 25/04/2011

## Info e prenotazioni

Le iscrizioni ai corsi si effettuano:

Chiamando il numero **059 9782820**

Via internet **[www.sweetteam.net](http://www.sweetteam.net)**

**[www.piscinepergolesi.it](http://www.piscinepergolesi.it)**

**Sconti per fratelli  
degli iscritti ai corsi!**  
Informazioni  
alla cassa

**Gli operatori rispondono dal lunedì al venerdì  
dalle 9,00 alle 18,00**

- Chiamando il call center o iscrivendosi on-line è possibile effettuare tutte le operazioni di iscrizione, presentandosi così in piscina direttamente alla prima lezione del corso scelto.

- Ricordarsi di portare con sé la ricevuta di pagamento e il certificato medico.



**20102011**

**Pergolesi > Orari**

**1**



il benessere non è mai stato così divertente!

il fitness è in acqua!

Guai a stare fermi!

**Pergolesi Swimming Center** ti offre una vasta scelta di attività, orari e giorni disponibili.

**Scegli l'attività che fa per te:**

**AQUAGYM:** la ginnastica si sposta in acqua, a tempo di musica e con i migliori istruttori.

**AQUATONIC:** sempre ginnastica in acqua, ma con il preciso scopo del potenziamento, per avere grandi risultati.

**AQUA CIRCUIT:** mirata al potenziamento di uno o più distretti muscolari con proposte di lavoro da effettuarsi in differenti stazioni con o senza l'utilizzo di attrezzi.

**IDROBIKE:** ebbene sì, in acqua si può anche pedalare, con musica, istruttori ed amici.

**GYM&BIKE:** attività della domenica Pergolesi Swimming Center, con 60 minuti di attività al massimo! Trenta di aquagym e trenta di idrobike, per il massimo della forma possibile.

**TONIC&BIKE:** quarantacinque minuti ad alta intensità articolati in venti minuti di bike e venti minuti di aqua tonic.

2010|2011

Pergolesi > Fitness 

2



## In acqua ad ogni età

### *Sempre in forma con Aquarelax*

Ideali per chi non è più giovanissimo, questi corsi sono pensati per la mobilità articolare e il benessere, con 45 minuti di movimento rilassante, basati sui principi della ginnastica dolce. La scelta migliore per chi vuole riprendere gradualmente l'attività fisica.

### *Nuotogym*

Pensato per chi vuole sconfiggere la paura dell'acqua, con esercizi propedeutici al nuoto, grazie ad attrezzi ed ausili che favoriscono il galleggiamento. Per migliorare la circolazione e dar sollievo al tuo sistema circolatorio.

## I corsi pre-parto

### *Attive per l'arrivo del bebè*

Vuoi mantenere senza sforzi eccessivi tono ed elasticità muscolare anche in gravidanza, in previsione del parto? Scegli i corsi pre-parto di Pergolesi Swimming Center, la proposta di attività motoria più adatta alle gestanti, dove puoi anche migliorare le tue tecniche di respirazione e rilassamento.

## 0-2 e 3-5 anni, per loro l'acqua è una grande amica

### *Due proposte per i cuccioli*

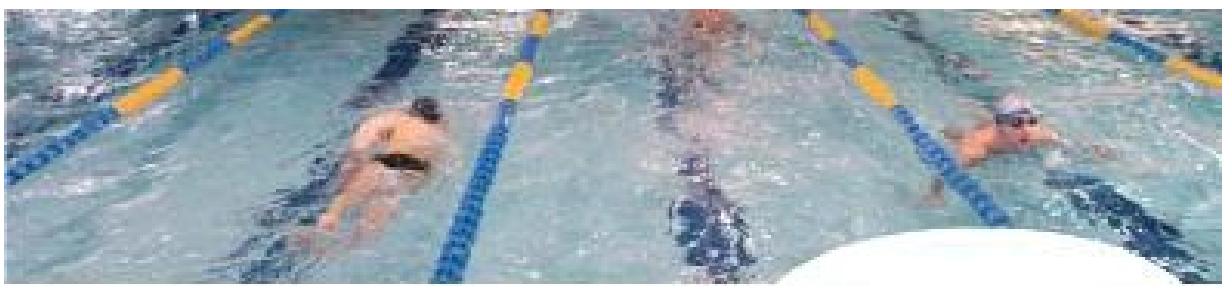
Per assicurare fin da piccoli la confidenza con l'acqua, fare attività motoria senza specializzazione precoce, divertirsi insieme ai genitori (ammessi in acqua solo per gli 0-2 anni) e ad altri bambini, i corsi "cuccioli" sono la scelta giusta. I nostri istruttori faranno avvicinare i vostri bambini all'acqua con allegria e divertimento.



2010|2011

Pergolesi > Fitness 

3



## **Con la scuola nuoto 6 - 13 anni**

### *Nuotando s'impara*

Già da 6 anni, in Pergolesi ti insegniamo a conoscere bene tutti e quattro gli stili del nuoto. La nostra scuola nuoto è riconosciuta dalla Federazione Italiana, con tutti gli istruttori dotati di brevetto FIN. I corsi sono trimestrali.

## **I corsi di nuoto adulti, per principianti e non**

### *Comincio da grande*

I nostri istruttori con brevetto FIN ti seguono passo passo anche se non sei più ragazzino: sia che tu voglia imparare da zero sia che tu voglia affinare le tue abilità. Con lezioni di 45 minuti, ma puoi scegliere anche 2 lezioni settimanali da un'ora.

## **Allenarsi con un istruttore**

### *Nuoto guidato*

Se sei già nuotatore e hai bisogno di un poco di assistenza senza fare un intero corso di nuoto, questa è la scelta giusta per te: due corsie a disposizione e istruttori qualificati che ti danno consigli tecnici e ti aiuteranno con il programma di allenamento.

## **Per over 55, attenzione sulla respirazione**

### *Nuoto Relax*

Nuovo corso di nuoto riservato agli over 55, sia principianti che non. 45 minuti di esercizi propedeutici alla nuotata e di affinamento della stessa, con particolare attenzione alla respirazione.

## **Allenarsi per conto proprio**

### *Nuoto libero*

In Pergolesi trovi sempre lo spazio per praticare nuoto libero. Consulta la pagina degli orari: quando è aperto l'impianto, ci sono sempre corsie dedicate.

Vedi la programmazione estiva e invernale delle attività, da pagina 13



20102011

Pergolesi > Nuoto

5

AGONISMO



Con la nostrasocietà puoi praticare nuoto, nuoto sincronizzato, nuoto pinnato e orientamento subacqueo, apnea

### **Sweet Team, un nome per tante discipline**

Pensi all'acqua, pensi al nuoto? Se vuoi far parte di una squadra, Sweet Team ti offre tante opzioni: nuoto, sincro, pinnato, orientamento, apnea. Con la massima **professionalità degli istruttori** e con la garanzia delle affiliazioni Fin e Fipsas. Per esempio, lo sai che grazie alle pinne di nuova generazione, con la nostra squadra di nuoto pinnato potrai sfrecciare come una Formula uno dell'acqua?

E sai che la nostra è una scuola nuoto federale, con **formatori certificati** che ti permette di fare preagonismo e agonismo con la migliore preparazione e la massima sicurezza? I nostri atleti gareggiano per il nuoto nei circuiti Regionali Csi e Fin, per il nuoto sincronizzato con gare a livello Regionale Fin e nazionale Uisp. È da qualche anno che collezioniamo **numerosi successi**; anche il nuoto pinnato ha da subito dato molte soddisfazioni. Siamo infatti scuola di nuoto federale anche per il nuoto pinnato dove abbiamo molti atleti che fanno parte della **nazionale giovanile**. Abbiamo conquistato titoli anche nel nuoto di fondo, nell'orientamento subacqueo e apnea.

2010|2011

Pergolesi > Agonismo

6



Si entra in squadra fra settembre e ottobre, chiedi il numero dei responsabili direttamente in piscina o chiama lo 059 373337: potrai parlare con i nostri tecnici e fissare un periodo di prova!

Per maggiori informazioni sulla nostra società, visita il sito:  
[www.sweetteam.net](http://www.sweetteam.net)



2010/2011

Pergolesi > Agonismo

7



## SETTORE BENESSERE

Sei già in forma?

Puoi esserlo ancora di più!

Integra l'attività motoria con il nostro "Settore benessere"

### **Rieducazione funzionale post riabilitativa in acqua**

Dopo le terapie indicate dagli specialisti, non c'è modo migliore di questo per ritornare gradualmente all'attività motoria. I nostri esperti prendono in carico la persona, per migliorarne o mantenerne il benessere psicofisico, sia che si operi su fasi susseguenti patologie acute (post traumatiche o post intervento), sia che si operi su patologie croniche. Le sedute, personalizzate, vengono tenute con l'utilizzo del metodo WG, oggetto di pubblicazioni e docenze universitarie.

### **Nuoto adattato**

Corso di nuoto personalizzato per ragazzi, in cui l'attività proposta tiene conto delle problematiche del rachide riscontrate grazie a controllo ortopedici e fisiatrici (scoliosi, asimmetrie, ipercifosi, dorso piatto o curvo). Rivolto a ragazzi dai 7 ai 18 anni a cui sono stati riscontrati paramorfismi o dimorfismi del rachide quale utile integrazione del lavoro in palestra.

### **Consulenza nutrizionale**

l'alimentazione corretta è l'altra faccia della medaglia dell'attività motoria come ricerca del benessere. La seconda non può prescindere dalla prima. In collaborazione con l'ambulatorio nutrizionale del Centro di Medicina dello Sport dell'Azienda Usl di Modena, offriamo consulenze nutrizionali per definire la composizione corporea (massa grassa e massa magra) e migliorare le abitudini alimentari, attraverso un colloquio personalizzato.

Per tutti i servizi descritti si rilascia, al termine del ciclo dei trattamenti, documentazione scritta (non valida come documentazione medica).

**Maggiori informazioni alla reception o chiamando lo 059 373337**

2010|2011

Pergolesi > Benessere

8





## I NOSTRI EVENTI

### **DATE GYM & BIKE**

Domenica dalle 9.30 alle 10.30

24 Ottobre 2010

28 Novembre 2010

23 Gennaio 2011

27 Febbraio 2011

27 Marzo 2011

17 Aprile 2011

### **FESTA SCUOLA NUOTO**

Mercoledì 02 giugno 2010 ore 19.00

### **EVENTI FITNESS ESTATE 2010**

Eventi fitness gratuiti per tutti:

Venerdì 4 Giugno 2010, Venerdì 2 Luglio, Venerdì 6 Agosto

### **EVENTO FITNESS DI NATALE**

Domenica 12 Dicembre 2010 ore 18.30

### **FESTA NATALE SCUOLA NUOTO**

Domenica 19 Dicembre 2010 ore 18.30

### **EVENTO RELAX**

Domenica 17 Aprile 2011 ore 18.30

#### **Festeggia il tuo compleanno in piscina con noi**

Per i bambini fino a 12 anni, la domenica pomeriggio (da settembre a maggio) è possibile avere a disposizione la vasca piccola, per festeggiare il compleanno. Un'idea per una festa originale e memorabile per tuo figlio e i suoi amici. Chiedi maggiori informazioni alla reception sui dettagli organizzativi.



Da solo o con gli amici. Per nuotare, prendere il sole o giocare a beach volley. Scegli Pergolesi Swimming Center per passare le tue giornate estive divertendoti. Con un solo biglietto d'ingresso potrai trattenerci tutto il giorno. Inoltre presso il bar dell'area esterna potrai pranzare o fare uno spuntino. Se resti in città ma non vuoi rinunciare al fresco e alla tintarella vieni a scoprire Pergolesi Swimming Center: il sofisticato tetto mobile trasforma la piscina in un impianto all'aperto in pochi minuti. L'apertura estiva inizia il primo giugno e si conclude il 31 agosto. Dal 1° maggio è possibile accedere al giardino con solarium e lettini.

# ORARI E ATTIVITÀ DA MARTEDÌ 7 SETTEMBRE 2010 A MARTEDÌ 31 MAGGIO 2011

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
7,15 - 8,00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
8,00 - 8,45	AQUARELAX	AQUAGYM	AQUARELAX	AQUAGYM	AQUARELAX	
8,45 - 9,30	AQUARELAX	AQUARELAX	AQUARELAX	AQUARELAX	AQUARELAX	
8,45 - 9,30	N. RELAX	BA PB	BA AV	BA PB	BA AV	
9,20 - 10,00						CUCCI. 0/2
9,30 - 10,15	AQUARELAX	AQUARELAX	AQUARELAX	AQUARELAX	AQUARELAX	
9,30 - 10,15	N. RELAX	BA PB		BA PB		
9,30 - 10,15	NUOTOGYM		NUOTOGYM		PNE	
9,30 - 10,30			NUOTO AD 1h		NUOTO AD 1h	
10,00 - 10,40						CUCCI. 0/2
10,15 - 11,00	AQUARELAX	PNE	AQUARELAX	PNE	AQUARELAX	
10,40 - 11,20						CUCCI. 0/2
11,00 - 11,40	CUCCI. 0/2					
11,00 - 11,45		AQUARELAX	AQUAGYM	AQUARELAX	AQUAGYM	
11,20 - 12,00						CUCCI. 3/5
12,00 - 12,40						CUCCI. 3/5
12,15 - 13,00	BB AC	AQUATONIC	HYDROBIKE	AQUATONIC	TONIC & BRE	
12,45 - 13,30						AQUAGYM
13,00 - 13,45	AQUATONIC	AQUAGYM	AQUATONIC	AQUAGYM	AQUATONIC	
13,30 - 14,15						AQUACIRCUIT
13,45 - 14,30	AQUAGYM	AQUATONIC	AQUAGYM	AQUATONIC	AQUAGYM	
14,20 - 15,05						HYDROBIKE
14,30 - 15,15	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
14,30 - 15,15	BA AV		BA AV			
15,15 - 16,00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
15,15 - 16,00			AQUACIRCUIT			

 AQUACIRCUIT

 AQUAGYM

 AQUARELAX

 AQUATONIC

ATTIVITÀ IN VASCA GRANDE

 CUCCIOLI 0 - 2 ANNI

 CUCCIOLI 3 - 5 ANNI

 HYDROBIKE

 NUOTORELAX

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
15,15 - 16,00	BA PI		BA PI			
15,20 - 16,00						CUC. 3/3
16,00 - 16,40	CUC. 3/3		CUC. 3/3		CUC. 3/3	
16,00 - 16,45	AQUATONIC	TONIC & BIKE		TONIC & BIKE		CUC. 3/3
16,15 - 17,00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	
16,15 - 17,00	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	
16,40 - 17,20						CUC. 3/3
16,45 - 17,25	CUC. 3/3		CUC. 3/3		CUC. 3/3	
16,45 - 17,30	AGUACYM	AQUATONIC	AGUACYM	AQUATONIC	AGUACYM	
17,00 - 17,45	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	
17,20 - 18,00						CUC. 3/3
17,30 - 18,15	NUOTO RAGAZZI	AGUACYM	NUOTO RAGAZZI	AGUACYM	NUOTO RAGAZZI	
18,05 - 18,50						BA PI
18,05 - 18,50						BA PI
18,15 - 19,00	AGUACYM	HYDROBIKE	AGUACYM	HYDROBIKE	AGUACYM	
18,15 - 19,00	BA PI		BA PI		BA PI	
19,00 - 19,45	HYDROBIKE	HYDROBIKE	HYDROBIKE	HYDROBIKE	HYDROBIKE	
19,45 - 20,30	HYDROBIKE	AQUATONIC	HYDROBIKE	AQUATONIC	HYDROBIKE	
20,30 - 21,15	AGUACYM	AGUACYM	AQUATONIC	AGUACYM	AQUATONIC	
21,15 - 22,00	AQUATONIC	AGUACYM	AGUACYM	AGUACYM	AGUACYM	
21,30 - 22,15	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI		
22,00 - 22,45		AGUACIRCUIT		AGUACIRCUIT		
22,15 - 23,00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI		
22,15 - 23,00	NUOTO GUIDATO	NUOTO GUIDATO	NUOTO GUIDATO	NUOTO GUIDATO		

- NUOTO ADULTI
- NUOTO ADULTI AVANZATO
- NUOTO ADULTI PRINCIPIANTI
- NUOTO GUIDATO
- NUOTO RAGAZZI

- NUOTO RAGAZZI AVANZATO
- NUOTO RAGAZZI PRINCIPIANTI
- PREPARTO
- TONIC & BIKE
- ATTIVITÀ IN VASCA GRANDE