**CORSI A BASSA INTENSITÀ FISICA, ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA)**

**UISP PARMA 2017-18**

**PISCINA**

**CORSI DI NUOTO**

***Piscina Ferrari* - *Via Zarotto*** - (45’ d’acqua) - inizio 2 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-9.45 | 60 | 260 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett | Lun-giov | 10.00-10.45 | 60 | 260 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.15-12.00 | 60 | 260 |

***Florida Fitness – Via Ximenez ,27*** - (1h d’acqua) - inizio 2 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 60 | 209 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 60 | 209 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.00-12.00 | 60 | 209 |

**GINNASTICA IN ACQUA**

***Piscina Florida Fitness - Via Ximenez 27/A*** - (1h d’acqua) - inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 8.45-9.45 | 30 | 157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | mer | 9.45-10.45 | 30 | 157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | ven | 10.00-11.00 | 30 | 157 |

**GINNASTICA IN ACQUA**

**[+55]**

***Piscina “Caduti di Brema” - Viale Piacenza*** -(45’ minuti d’acqua) - inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.00-9.45 | 30 | 147 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.45-10.30 | 30 | 147 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 10.30-11.15 | 30 | 147 |

**ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PISCINA**

**SCLEROSI MULTIPLA**

**[+55]**

***Florida Fitness – Via Ximenez ,27*** - (1h d’acqua)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | sab | 14.00-15.00 | 30 | 157 |

Sabato: inizio 7 ottobre.

**Piscina Via Zarotto** (45’ acqua)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | lun | 15.15-16.00 | 30 | 157 |

Lunedi: inizio 2 ottobre

***Piscina Ego Village - Via del Giardinetto 6 – Collecchio (PR)*** - (45’ d’ acqua) - inizio 2 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | lun | 14.00-14.45 | 30 | 157 |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | lun | 14.45-15.30 | 30 | 157 |

**PARKINSON – MAL DI SCHIENA**

**[+55]**

***Piscina Via Zarotto*** - (45’ d’acqua) - inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | mer | 9-9.45 | 30 | 157 |

![Alice[1].gif]()

**ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con ALICe Onlus**

**[+55]**

 **Piscina Via Zarotto** - (45’ attività a secco + 45’ attività in acqua) – inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.00-10.30 | 30 | 180 |

*All’avvio dei corsi l’associazione ALICe prenderà contatto con i partecipanti al corso per il rimborso di una parte della quota di iscrizione versata per chi è anche associato ALICe.*

**UISP è anche in provincia!**

L’attività fisica adattata di UISP Parma è disponibile anche in Provincia. Chiama allo 0521/707411, o scrivi a d.antonelli@uispparma.it per sapere luoghi, costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.