**ACQUA**

SCEGLI L’INTENSITÀ DI LAVORO CHE FA PER TE IN PISCINA
0 Molto basso - 1 Basso - 2 Medio - 3 Alto

(Se sei **over 55**, i corsi contrassegnati con questa icona **[+55]** sono particolarmente indicati per te!)

**CORSI DI NUOTO**

Chi dice che a nuotare si impara solo da piccoli? Anche gli adulti hanno ottime possibilità, sia di **imparare** sia di **migliorare** il proprio stile di nuoto. Respirazione e coordinazione, ecco il segreto del buon nuotatore. Per principianti e intermedi esercizi per imparare i principali stili di nuoto. Per gli avanzati corsi di affinamento delle tecniche e delle forme di allenamento. *Tutto per… tenersi in forma*!

***Piscina Caduti di Brema – Viale Piacenza*** - inizio 2 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto\*\* | 1-2-3 | Quadrim. monosett.Quadrim bisett  | mar-ven | 20.15-21.00 | 1530 | 165255 |
| Nuoto\*\* | 1-2-3 | Quadrim. monoQuadrim bisett  | mar-ven | 21.00-21.45 | 1530 | 165255 |

\*\* in collaborazione con CSI

***Piscina Ferrari – Via Zarotto*** - inizio 2 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nuoto | 1-2-3 | Quadrim. monosett.Quadrim. bisett. | mar-gio | 19.30-20.15 | 1530 | 165255 |

**[+55]**

***Piscina Florida Fitness - Via Ximenes 27/a*** - (1h d’acqua) – inizio 1 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 60 | 200 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 60 | 200 |

**Piscina Via Zarotto** - (45’ d’acqua) - inizio 1 ottobre

**[+55]**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-9.45 | 60 | 240 |
| Nuoto | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.15-12.00 | 60 | 240 |

# **ACQUAGYM**

Fare degli esercizi nell'acqua piuttosto che sulla terraferma? Perché no! È più divertente, più facile e soprattutto più efficace: rassoda, tonifica, fa bene alla schiena, combatte la cellulite... I benefici di questa disciplina riguardano prima di tutto il **potenziamento muscolare:**si tratta di effettuare dei movimenti che puntano a tonificare diverse parti del corpo, con o senza accessori, rimanendo più o meno immersi nell'acqua.

***Piscina Via Zarotto*** - inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Acquagym | 2-3 | Quadrim. monosett.Quadrim. annuale | mer | 19.30-20.15 | 1530 | 110255 |

**GINNASTICA IN ACQUA**

**[+55]**

***Piscina Florida Fitness - Via Ximenes 27/a*** - (1h d’acqua)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.00-10.00 | 30 | 157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | mer | 10.00-11.00 | 30 | 157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | ven | 9.00-10.00 | 30 | 157 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | ven | 10.00-11.00 | 30 | 157 |

Mer: inizio 3 ottobre; ven: inizio 5 ottobre.

**[+55]**

**GINNASTICA IN ACQUA**

***Piscina “Caduti di Brema” - Viale Piacenza*** -(45’ minuti d’acqua) - inizio 3 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 |

**[+55]**

**ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PISCINA**

**SCLEROSI MULTIPLA**

***Piscina Florida Fitness - Via Ximenes 27/a*** - (1h d’acqua) - inizio 13 ottobre

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

***Piscina Ego Village - Via del Giardinetto 6 – Collecchio (PR)*** - (45’ d’ acqua) - inizio 1 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | lun | 13.45-14.30 | 30 | 157 |
| A.f.a. | 1 | Annuale monosett. | lun | 14.30-15.15 | 30 | 157 |

**PARKINSON – MAL DI SCHIENA - ARTROSI**

**[+55]**

***Piscina Via Zarotto*** - (45’ d’acqua) - inizio 3 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 3 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.