

ATTIVITÀ RISERVATE AI SOCI

BENESSERE PER TUTTA LA FAMIGLIA

Corsi di nuoto

Attività motoria in acqua

Iscrizioni dal 1° settembre

Attività motoria per bambini

Iscrizioni dal 27 Agosto

CORSI ACQUA



MOTORIA BAMBINI



AREA BENESSERE



ASSOCIATI E PARTECIPA ALLE NOSTRE ATTIVITÀ



L'ATELIER DEL CORPO IN MOVIMENTO

Corsi e proposte di attività ludico-motoria per bambini a partire da 2 fino a 5 anni.

BOTTEGA DELLE CAPRIOLE (2-3 anni) Nella lezione è prevista la presenza interattiva di un genitore.

DOVE	GIORNI	ORARI	PERIODO	LEZIONI
* Area cortiliva spazio verde della palestra Pezzani, via Wibicky	Lunedì	17:00 - 17:50	Dal 21/9/2020 al 26/10/2020	6
	Giovedì	17:00 - 17:50	Dal 24/9/2020 al 29/10/2020	6
Palestra Pezzani, via Wibicky	Lunedì	17:00 - 17:50	Dal 2/11/2020 al 29/3/2021	12
	Giovedì	17:00 - 17:50	Dal 5/11/2020 al 1/4/2021	12
* Area cortiliva spazio verde della palestra Pezzani, via Wibicky	Lunedì	17:00 - 17:50	Dal 12/4/2021 al 17/5/2021	6
	Giovedì	17:00 - 17:50	Dal 8/4/2021 al 15/5/2021	6



- Stimola la motricità
- Stimola le capacità espressive
- Massimo 10 posti per corso
- Corso tenuto da istruttori laureati in Scienze Motorie
- Totale rispetto delle norme anticovid

GIOCAMONDO (4-5 anni) Giochi di movimento ludico-espressivi per ampliare il bagaglio motorio di ogni bimbo.

DOVE	GIORNI	ORARI	PERIODO	LEZIONI
* Area cortiliva spazio verde della palestra Pezzani, via Wibicky	Lunedì	18:00 - 18:50	Dal 21/9/2020 al 26/10/2020	6
	Giovedì	18:00 - 18:50	Dal 24/9/2020 al 29/10/2020	6
Palestra Pezzani, via Wibicky	Lunedì	18:00 - 18:50	Dal 2/11/2020 al 29/3/2021	12
	Giovedì	18:00 - 18:50	Dal 5/11/2020 al 1/4/2021	12
* Area cortiliva spazio verde della palestra Pezzani, via Wibicky	Lunedì	18:00 - 18:50	Dal 12/4/2021 al 17/5/2021	6
	Giovedì	18:00 - 18:50	Dal 8/4/2021 al 13/5/2021	6



* In caso di maltempo l'attività verrà fatta all'interno della Palestra Pezzani.

ISCRIZIONI A partire da Giovedì 27 Agosto e fino ad esaurimento posti presso UISP, in via A. Tamburini, 5.
INFO UISP tel. 0522 267228 - 267214 progettieducativi@uispre.it. Tessera UISP obbligatoria.



CORSI ACQUA



È richiesto il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO

ATTIVITÀ IN ACQUA

Gioco, apprendimento, esercizio e rilassamento.



ATTIVITÀ IN ACQUA IN MATERNITÀ

Proposte per mamme in pre e post parto.

PISCINA	GIORNI	ORARI
MEDICAL CENTER POLICLINICO PRIVATO ROMA - EUR	Sabato	10:10 - 11:00 / 11:00 - 11:50

• Vasca riscaldata

• Per sentirti più leggera • Per un massaggio naturale • Per favorire il cambiamento fisico

IMPARARE A NUOTARE GIOCANDO PER BAMBINI E RAGAZZI

Corsi di avvicinamento al nuoto dai 4 ai 16 anni.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Melato	Martedì	15:40 - 16:30 / 16:30 - 17:20
	Giovedì	15:40 - 16:30 / 16:30 - 17:20

• Ti diverti • Impari lo sport più completo
• Iscrizioni mono e bi settimanali

DIVERSAMENTE NUOTO

Corso per persone diversamente abili. Varie età e livelli di preparazione.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Melato	Venerdì	14:50 - 15:40 / 15:40 - 16:30

• Divertimento e socializzazione • Allenamenti tecnici e potenzianti
• Partecipazione ad attività inclusive

PER TUTTI I LIVELLI

Per imparare o migliorare la propria tecnica.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Melato / 50 mt	Lunedì	13:10 - 14:00
	Mercoledì	14:00 - 14:50
	Sabato	14:50 - 15:40
Melato / 25 mt	Lunedì	20:40 - 21:30
	Giovedì	20:40 - 21:30
	Venerdì	13:10 - 14:00 / 14:00 - 14:50

• Non è mai troppo tardi per imparare
• Abbonamenti mono e bisettimanali + Abbonamento nuoto flex*

*CORSO DI NUOTO A FREQUENZA FLESSIBILE, PER VENIRE INCONTRO A TUTTI I TUOI IMPEGNI!





ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA

Il bello del nuoto e della ginnastica in acqua a tutte le età.

È richiesto il CERTIFICATO MEDICO NON ASSISTITO

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Melato / 50 mt	Lunedì - Mercoledì	9:00 - 9:50	Nuoto e Gym
	Lunedì - Mercoledì	9:50 - 10:40	Gym
Melato / 25 mt	Lunedì - Mercoledì	9:00 - 9:50	Nuoto
	Venerdì	9:00 - 9:50 / 9:50 - 10:40	Nuoto
	Mercoledì - Venerdì	10:40 - 11:30	Gym
MEDICAL CENTER POLIAMBULATORIO PRIVATO TERAPIA RIABILITATIVA • Vasca riscaldata	Lunedì	9:00 - 9:50	Gym
	Mercoledì - Martedì - Giovedì	9:00 - 9:50	Gym
	Venerdì	9:00 - 9:50	Gym
	Sabato	9:20 - 10:10	Gym



- Si limitano i traumi
- I movimenti sono facilitati
- Si tonifica il corpo uniformemente
- Si bruciano calorie
- Migliora la circolazione
- Allenta le rigidità
- Massaggio costante e delicato

ISCRIZIONI Le iscrizioni ai corsi nuoto si effettuano a partire da Martedì 1 Settembre presso gli uffici UISP in via A. Tamburini, 5 (RE). Tel. 0522 267211 il Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì dalle 8:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30. Mercoledì dalle 15:00 alle 18:30 e Sabato dalle 9:00 alle 12:30. Per l'iscrizione tutte le attività in acqua richiedono il certificato medico di buona salute.



CERTIFICATO MEDICO Approfitta della convenzione

Presentando la tessera UISP in corso di validità hai diritto alla visita con elettrocardiogramma per il rilascio del certificato di buona salute a soli € 32,00.
INFO E PRENOTAZIONI: tel. 0522 282828 Via B. Gigli, 7 (RE) UISP tel. 0522 267211.

Associati e partecipa
alle nostre attività.
Uisp.Re...Per te!

