

ACQUA

Gioco, apprendimento, esercizio, rilassamento e cura. L'acqua è la migliore alleata della nostra vita. Non è mai troppo presto né troppo tardi per cominciare e non c'è alcun motivo per smettere. UISP in collaborazione con Equipe Sportiva organizza corsi in acqua in tutte le piscine di Reggio Emilia.

ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

Esercizi di rilassamento per le future mamme e il loro bebè.

impianto	giorni	orari	periodo	
Gattalupa	MARTEDI	12:20-13:10	mensile dalla data di iscrizione	trimestrale dalla data di iscrizione
Gattalupa	VENERDI	14:50-15:40		

PRIMI PASSI IN PISCINA 0\3 ANNI

Corsi di nuoto prenatali con bambini accompagnati da un genitore

impianto	giorni	orari	periodo	
Gattalupa	Martedì	11:30/12:20	18/09/2018	29/01/2019
Gattalupa	Martedì	15:40-16:30 *possibilità di abbinare corso 0\3 anni e corso bimbi nella stessa fascia oraria	18/09/2018	29/01/2019
Gattalupa	Sabato	10:40 -11:30 oppure 11:30 - 12:20	22/09/2018	02/02/2019
Formula abbonamento		scadenza trimestrale	10 INGRESSI	

IMPARARE A NUOTARE GIOCANDO CORSI NUOTO PER BAMBINI

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini da 2 ai 8 anni.

impianto	giorni	orari	periodo	
Gattalupa	Lunedì	15:40-16:30 / 16:30-17:20	17/09/2018	28/01/2019
	Martedì	15:40-16:30 *possibilità di abbinare corso 0\3 anni e corso bimbi nella stessa fascia oraria	18/09/2018	29/01/2019
	Martedì	15:40-16:30 / 16:30-17:20 / 17:20-18:10	18/09/2018	29/01/2019
	Mercoledì	15:40-16:30 / 16:30-17:20 / 19,00-19,50	19/09/2018	30/01/2019
	Giovedì	15:40-16:30 / 16:30-17:20	20/09/2018	31/01/2019
	Venerdì	15:40-16:30 / 16:30-17:20	21/09/2018	01/02/2019
	Sabato	14:50-15:40 / 15:40-16:30	22/09/2018	02/02/2019

RIABILITAZIONE IN ACQUA MOTORIO E NEUROLOGICO attività in collaborazione con il centro FISIOEMME

Recupero funzionale in acqua indicato come attività post-operatoria, riabilitazione post-infortunio o mantenimento di patologie degenerative.

impianto	giorni	orari	periodo	
Gattalupa	Martedì	14:00-14:50 Motorio	18/09/2018	29/01/2019
	Mercoledì	12:20-13:10 Motorio	19/09/2018	30/01/2019
	Giovedì	14:00-14:50 Motorio	20/09/2018	31/01/2019
	Giovedì	14:50-15:40 Neurologico	20/09/2018	31/01/2019
	Sabato	14:00-14:50 Motorio	22/09/2018	02/02/2019
Formula abbonamento		solo attività di recupero motorio	10 INGRESSI scadenza trimestrale	

ACQUAGYM - HYDROBIKE

Esercizi in acqua a corpo e libero o con attrezzi per sentirsi in forma tutto l'anno

impianto	giorni	orari	periodo		attività
Gattalupa	Lunedì	19:00-19:50	17/09/2018	28/01/2019	acquagym
	Lunedì	19:50-20:40	17/09/2018	28/01/2019	Idrobike
	Mercoledì	19:50-20:40	19/09/2018	30/01/2019	acquagym
	Mercoledì	20:40-21:30	19/09/2018	30/01/2019	Idrobike
	Venerdì	19:50-20:40	21/09/2018	01/02/2019	Idrobike
	Venerdì	20:40-21:30	21/09/2018	01/02/2019	acqua gym

NUOTO ADULTI PAUSA PRANZO E SERA

Corsi di nuoto per per tutti i livelli principianti - intermedi-avanzati

impianto	giorni	orari	periodo	
MELATO 50 mt.	Lunedì	13:10-14:00	17/09/2018	28/01/2019
	Mercoledì	14:00-14:50	19/09/2018	30/01/2019
MELATO 25 mt.	Venerdì	14:00-14:50	21/09/2018	01/02/2019
Gattalupa solo principianti	Lunedì	20:40-21:30	17/09/2018	28/01/2019
	Venerdì	19:00-19:50	21/09/2018	01/02/2019

CORSI PER SOLE DONNE

Nuoto e acquagym

impianto	giorni	orari	periodo		attività
Gattalupa	Giovedì	9:00-9:50	20/09/2018	31/01/2019	acquagym

ATTIVITA' MOTORIA IN ACQUA (AREA BENESSERE)

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

impianto	giorni	orari	periodo		attività
Melato 25 mt	Lunedì	9:00- 9:50	17/09/2018	28/01/2019	Nuoto e Gym
	mercoledì	9:00- 9:50	19/09/2018	30/01/2019	Nuoto e Gym
	Venerdì	9:00- 9:50	21/09/2018	01/02/2019	Nuoto
Gattalupa	Lunedì	9:00 -9:50 / 9,50-10,40 / 10:40-11:30	17/09/2018	28/01/2019	Gym
	Mercoledì	8:10-9:00 / 9:00-9:50 / 11:30-12:20	19/09/2018	30/01/2019	Gym
Filippo Re	Lunedì	9:00-9:50	17/09/2018	28/01/2019	Nuoto
	Lunedì	9:50-10:40	17/09/2018	28/01/2019	Gym
	Venerdì	9:00-9:50	21/09/2018	01/02/2019	Nuoto
	Venerdì	9:50-10:40	21/09/2018	01/02/2019	Gym