

ATTIVITÀ RIVOLTA AI SOCI



UISP
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

STAGIONE SPORTIVA 2018-2019

CORSI ACQUA A
**REGGIO
EMILIA**

DA 70 ANNI DIAMO FORMA
ALLO SPORT PER TUTTI

EQUIPE
SPORTIVA



LO SPORT DA 70 ANNI A REGGIO EMILIA



Da 70 anni ci occupiamo di sport. Lo facciamo pensando a tutti, nessuno escluso, perché siamo convinti che lo sport unisca le persone, le renda più sane e felici. A Reggio Emilia UISP è sinonimo di SPORT PER TUTTI, ma anche di passione, esperienza e qualità dell'offerta sportiva. A partire da quest'anno, grazie alla collaborazione con Equipe Sportiva Srl SSD, l'offerta nelle piscine della città si amplia con nuovi corsi e attività che si svolgono nelle piscine Melato, Gattalupa e Filippo Re con una

maggiore presenza all'interno della piscina Gattalupa. L'acqua è la migliore alleata della nostra vita. In acqua il movimento si rivela gioco, apprendimento, esercizio, rilassamento e cura. La nostra proposta per la STAGIONE 2018/2019 riflette ognuno di questi aspetti, con corsi che si adattano a età, condizioni e obiettivi di ogni persona.

Scopri le nostre proposte, diventa socio Uisp ed entra a far parte del grande movimento dello "Sport Per tutti".



WWW.EQUIPESPORTIVA.IT
WWW.UISP.IT/REGGIOEMILIA

PISCINA "MELATO"



Via Melato, 2/D • 42122 Reggio Emilia



SEGRETERIA - ISCRIZIONI

Presso U.I.S.P. Reggio Emilia

Lun	8:30-13:00/15:00-18:30
Mar	8:30-13:00/15:00-18:30
Mer	15:00-18:30
Gio	8:30-13:00/15:00-18:30
Ven	8:30-13:00/15:00-18:30
Sab	9:00-12:30



L'impianto è costituito da una vasca olimpica coperta da 50 mt X 20, una vasca coperta da 25 mt e una vasca didattica coperta da 15 mt.



M

PISCINA "GATTALUPA"



Via Gattalupa, 5 • 42122 Reggio Emilia
www.piscinagattalupa.it



SEGRETERIA - ISCRIZIONI

Presso la segreteria della piscina

Dal Lunedì al Venerdì 9:00-21:00
Sabato 9:00-18:00



L'impianto è dotato di tre vasche per bambini delle seguenti dimensioni:
Vasca grande mt. 15,05x4,50 - Profondità 110 cm.
Vasca media mt. 5,2x2,50 - Profondità 70 cm.
Vasca piccola mt. 4x3 - Profondità 45 cm.



G

PISCINA "FILIPPO RE"



Via Filippo Re, 2/c • 42121 Reggio Emilia
www.piscinafilippore.it



SEGRETERIA - ISCRIZIONI

Presso U.I.S.P. Reggio Emilia

Lun	8:30-13:00/15:00-18:30
Mar	8:30-13:00/15:00-18:30
Mer	15:00-18:30
Gio	8:30-13:00/15:00-18:30
Ven	8:30-13:00/15:00-18:30
Sab	9:00-12:30



La storica piscina Filippo Re, è dotata di una vasca di mt. 15 x 7,5 profondità di mt. 1 e 2 (due dislivelli)



F



ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA



Abbonamenti mensili
e trimestrali

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

IMPIANTO	GIORNI	ORARI
G	Martedì	12:20-13:10
G	Venerdì	14:50-15:40

PRIMI PASSI IN PISCINA 0/3 ANNI



Corsi dal 18/9 al 02/02
Abbonamenti

Corsi di nuoto prenatale con bambini accompagnati da un genitore

IMPIANTO	GIORNI	ORARI
G	Lunedì	15:40-16:30
G	Martedì	11:30-12:20
G	Martedì	15:40-16:30
G	Sabato	10:40-11:30
G	Sabato	11:30-12:20

IMPARARE A NUOTARE GIOCANDO

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



PERIODO

Corsi dal
17/9 al 02/02

IMPIANTO	GIORNI	ORARI
G	Lunedì	15:40-16:30
	possibilità di abbinare il corso bimbi al corso 0/3 anni nella stessa fascia oraria	
G	Lunedì	16:30-17:20
G	Martedì	15:40-16:30
	possibilità di abbinare il corso bimbi al corso 0/3 anni nella stessa fascia oraria	
G	Martedì	16:30-17:20
G	Martedì	17:20-18:10
G	Mercoledì	15:40-16:30
G	Mercoledì	16:30-17:20
G	Mercoledì	19:00-19:50
G	Giovedì	15:40-16:30
G	Giovedì	16:30-17:20
G	Venerdì	15:40-16:30
G	Venerdì	16:30-17:20
G	Sabato	14:50-15:40
G	Sabato	15:40-16:30



**PISCINA
MELATO**



**PISCINA
GATTALUPA**



**PISCINA
FILIPPO RE**



RIABILITAZIONE MOTORIA E NEUROLOGICA IN ACQUA



Corsi dal 18/9 al 02/02
Abbonamenti trimestrali

ATTIVITÀ IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO 

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

IMPIANTO	GIORNI	ORARI
G	Martedì	14:00-14:50 Motoria
G	Mercoledì	12:20-13:10 Motoria
G	Giovedì	14:00-14:50 Motoria
G	Giovedì	14:50-15:40 Neurologica
G	Sabato	14:00-14:50 Motoria

ACQUAGYM HYDROBIKE



PERIODO

Corsi dal
17/9 al 01/02

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

IMPIANTO	GIORNI	ATTIVITÀ	ORARI
G	Lunedì	Acquagym	19:00-19:50
G	Lunedì	Hydrobike	19:50-20:40
G	Mercoledì	Hydrobike	13:10-14:00
G	Mercoledì	Acquagym	14:00-14:50
G	Mercoledì	Acquagym	19:50-20:40
G	Mercoledì	Hydrobike	20:40-21:30
G	Venerdì	Hydrobike	19:50-20:40
G	Venerdì	Acqua Gym	20:40-21:30

ABBONAMENTI

Abbonamenti 10 su prenotazione, ingressi scadenza trimestrale



**PISCINA
MELATO**



**PISCINA
GATTALUPA**



**PISCINA
FILIPPO RE**

NUOTO ADULTI



Corsi dal
17/9 al 01/02

Corsi di nuoto per tutti i livelli.

IMPIANTO	GIORNI	ORARI
M	Lunedì	13:10-14:00 Vasca 50 mt
M	Mercoledì	14:00-14:50 Vasca 50 mt
M	Venerdì	13:10-14:00 Vasca 25 mt
M	Venerdì	14:00-14:50 Vasca 25 mt
G	Lunedì	20:40-21:30 Principianti
G	Venerdì	19:00-19:50 Principianti

CORSI PER SOLE DONNE

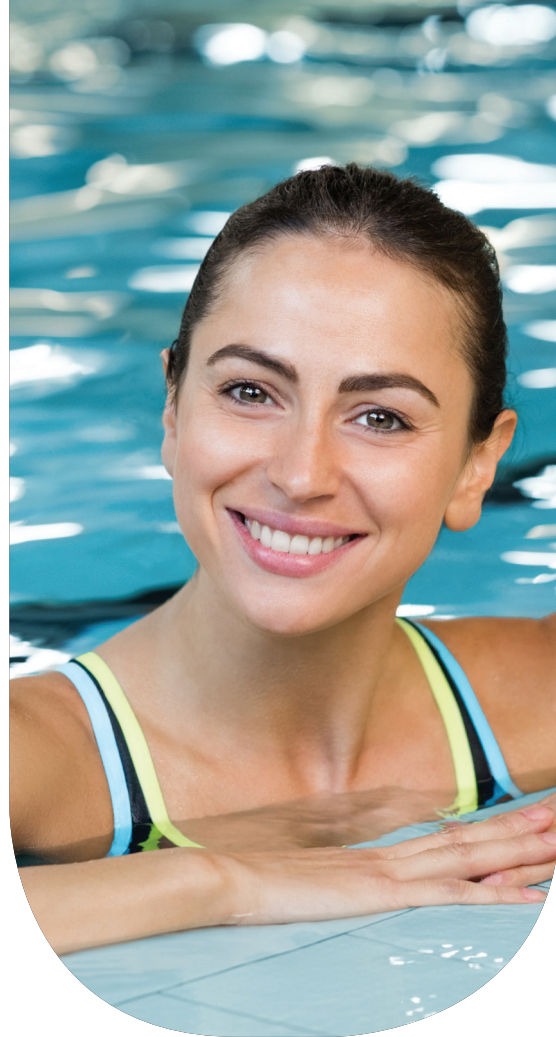


PERIODO

Corsi dal
20/9 al 31/01

Un corso riservato esclusivamente a un pubblico femminile dove anche il personale della piscina è rosa per garantire e tutelare uno spazio intimo in cui tutte possono sentirsi a proprio agio nel rispetto di ogni cultura e religione. Il progetto, nato da una collaborazione tra Uisp e Mondinsieme, giunge nel 2018 alla sua sesta edizione con lo scopo di estendere la partecipazione all'attività sportiva in acqua a tutte le cittadine reggiane che, per motivi antropologici e culturali, vivono da sempre un senso di esclusione da strutture e offerte sportive per un puro senso di pudore.

IMPIANTO	GIORNI	ATTIVITÀ	ORARI
G	Giovedì	Acquagym	9:00-9:50
G	Giovedì	Nuoto	10:40-11:30



PISCINA
MELATO



PISCINA
GATTALUPA



PISCINA
FILIPPO RE



ATTIVITA' MOTORIA IN ACQUA

AREA BENESSERE

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

 **PERIODO**

Corsi dal
17/9 al 01/02

IMPIANTO	GIORNI	ATTIVITÀ	ORARI
M	Lunedì	Nuoto e Gym	9:00-9:50 Vasca 25 mt
M	Lunedì	Nuoto e Gym	9:50-10:40 Vasca 25 mt
M	Mercoledì	Nuoto e Gym	9:00-9:50 Vasca 25 mt
M	Mercoledì	Nuoto e Gym	9:50-10:40 Vasca 25 mt
M	Venerdì	Nuoto	9:00-9:50 Vasca 25 mt
G	Lunedì	Gym	9:00-9:50
G	Lunedì	Gym	9:50-10:40
G	Lunedì	Gym	10:40-11:30
G	Mercoledì	Gym	8:10-9:00
G	Mercoledì	Gym	9:00-9:50
G	Mercoledì	Gym	11:30-12:20
F	Lunedì	Nuoto	9:00-9:50
F	Lunedì	Gym	9:50-10:40
F	Venerdì	Nuoto	9:00-9:50
F	Venerdì	Gym	9:50-10:40

M PISCINA
MELATO

G PISCINA
GATTALUPA

F PISCINA
FILIPPO RE

LE REGOLE D'ORO DELLA PISCINA



ARRIVARE 10 MINUTI PRIMA DELLA LEZIONE



FARE LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN VASCA



USARE CIABATTE PULITE



INDOSSARE LA CUFFIA



INSEGNARE AI BAMBINI A LAVARSI E VESTIRSI DA SOLI



NON CORRERE



NON USCIRE ACCALDATI D'INVERNO



LA PISCINA È UN TOCCASANA PER IL RAFFREDDORE



L'ISTRUTTORE HA SEMPRE RAGIONE, ASCOLTALO!

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

Lo svolgimento delle attività sportive dilettantistiche è subordinato alla presentazione del certificato medico per attività non agonistiche (o libretto dello sportivo), rilasciato su modello conforme a quanto previsto dal DM del 24/4/2013 previa effettuazione degli esami di cui al DM 8/8/2014, ovvero certificato medico per attività agonistiche rilasciato ai sensi del DM 18/02/1982. Fanno eccezione, ai sensi del DM 28/02/2018, i tesserati di età compresa tra 0 e 6 anni, a meno che il pediatra non ritenga necessario effettuare gli accertamenti prescritti.



UISP

sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

EQUIPE
SPORTIVA

CONTATTACI

Indirizzo

UISP
Comitato Territoriale di Reggio Emilia
Via Tamburini, 5 int 5
42122 Reggio Emilia

Informazioni

COMITATO TERRITORIALE
0522 267 211

Web

www.uisp.it/reggioemilia
www.equipesportiva.it

