

# ACQUA

1° TURNO settembre 2019 - gennaio 2020 | 2° TURNO febbraio 2020 - giugno 2020



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 ed Equipe Sportiva organizzano corsi in acqua in tutte le piscine di Reggio Emilia. Trovate quello che fa per voi e scoprite da soli i benefici che un "pizzico" d'acqua può portare alla vostra vita.

## ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA

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

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Mar	12:20 - 13:10
	Ven	14:50 - 15:40

## PRIMI PASSI IN PISCINA 0-3 ANNI

Corsi di nuoto prenatale con bambini accompagnati da un genitore.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Mar	11:30 - 12:00 / 15:40 - 16:30
	Sab	10:40 - 11:30
	Sab	11:30 - 12:20

## IMPARARE A NUOTARE GIOCANDO - CORSI NUOTO PER BAMBINI

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini dai 3 ai 9 anni.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Lun	16:30 - 17:20
	Lun	17:20 - 18:10
	Lun	18:10 - 19:00
	Mar	15:40 - 16:30
	Mar	16:30 - 17:20
	Mar	17:20 - 18:10
	Mer	15:40 - 16:30
	Mer	16:30 - 17:20
	Mer	17:20 - 18:10
	Mer	18:10 - 19:00
	Gio	15:40 - 16:30
	Gio	16:30 - 17:20
	Ven	15:40 - 16:30
	Ven	16:30 - 17:20
	Sab	12:20 - 13:10
	Sab	14:50 - 15:40
Sab	15:40 - 16:30	
Melato vasca da 15 mt	Sab	15:40 - 16:30 / 16:30 - 17:20 / 17:20 - 18:10
Melato vasca da 25 mt	Sab	15:40 - 16:30 / 16:30 - 17:20 / 17:20 - 18:10



## IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO

### PERCHÉ FARLO?

Per partecipare ai corsi UISP della nuova stagione sportiva 2019-2020, dovrai essere in possesso del certificato medico, il documento che attesta l'idoneità fisica a svolgere in tutta sicurezza l'attività sportiva prescelta.

### QUALE CERTIFICATO MEDICO RICHIEDERE?

#### CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO

È valido per partecipare ai corsi e alle attività Uisp, esclusa l'Attività Fisica Adattata (A.FA). La certificazione consiste in una visita medica con elettrocardiogramma effettuato almeno una volta nella vita, ma se hai più di 60 anni o patologie particolari l'elettrocardiogramma dovrà essere eseguito ogni anno.

#### CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO

È richiesto per praticare gare e discipline agonistiche. Per certificare il tuo stato di salute e l'idoneità a svolgere questo livello di attività, verrai sottoposto a visita medica con test sotto sforzo.



## ACQUAGYM - ACQUAPOLECIRCUIT - HYDROBIKE

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Gattalupa	Lun	13:10 - 14:00	Acquagym
	Lun	14:00 - 14:50	Hydrobike
	Lun	19:00 - 19:50	Acquagym
	Lun	19:50 - 20:40	Hydrobike
	Lun	20:40 - 21:30	Acquapolecircuit
	Mer	13:10 - 14:00	Hydrobike
	Mer	14:00 - 14:50	Acquagym
	Mer	19:00 - 19:50	Acquapolecircuit
	Mer	19:50 - 20:40	Acquagym
	Mer	20:40 - 21:30	Hydrobike
	Ven	19:00 - 19:50	Acquagym
	Ven	19:50 - 20:40	Hydrobike

## CORSI PER SOLE DONNE

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 2019 alla sua settima 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 un senso di esclusione da strutture e offerte sportive per un puro senso di pudore.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Gio	9:00 - 9:50

## NUOTO ADULTI

Corsi di nuoto per tutti i livelli.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Melato vasca da 50 metri	Lun	13:10 - 14:00
	Mer	14:00 - 14:50
	Sab	14:50 - 15:40
Melato vasca da 25 metri	Lun - Mer	19:50 - 20:40
	Ven	13:10 - 14:00 / 14:00 - 14:50



**ISCRIZIONI:** Le iscrizioni dei corsi nuoto in Piscina Filippo Re e Piscina Melato, si effettuano presso gli uffici Uisp in via A. Tamburini, 5 (RE). Tel. 0522 267211. Le iscrizioni dei corsi nuoto di Piscina Gattalupa si effettuano direttamente presso la piscina dal 26 agosto al 1 settembre il lunedì, martedì, mercoledì, giovedì



## RIABILITAZIONE MOTORIA E NEUROLOGICA IN ACQUA

Attività in collaborazione con il centro FISIOEMME

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Gattalupa	Mer	12:20 - 13:10	Motoria
	Mar - Gio - Ven - Sab	14:00 - 14:50	Motoria
	Lun - Gio	14:50 - 15:40	Motoria
	Lun	15:40 - 16:30	Motoria
	Mar	14:50 - 15:40	Neurologica

## RECUPERO FUNZIONALE

Continuano con successo le proposte di recupero funzionale, attività volta a mantenere mobilità e benessere a tutte le patologie croniche oltre al recupero dopo interventi e infortuni. Da qualche anno si è affiancato al recupero motorio anche il corso per patologie neurologiche, importantissimo per mantenere autonomia e mobilità.

## DIVERSAMENTE NUOTO

Un appuntamento fisso per la squadra di nuoto formata da persone diversamente abili a partire dai 18 anni. Un'occasione per stare insieme, divertirsi e prepararsi alle competizioni natatorie Uisp per normodotati, in tutti gli stili. Se vuoi far parte della squadra sei il/la benvenuto/a!"

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Melato vasca da 50 metri	Ven	15:40 - 16:30	Nuoto

## ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA (AREA BENESSERE)

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Gattalupa	Lun - Mer - Ven	08:10 - 09:00	Gym
	Lun - Mer	09:00 - 09:50	Gym
	Lun	09:50 - 10:40	Gym
	Lun	10:40 - 11:30	Gym
	Mer	11:30 - 12:20	Gym
Melato vasca da 25/50 metri	Lun - Mer	09:00 - 09:50	Nuoto e Gym
	Lun - Mer	09:50 - 10:40	Gym
	Mer - Ven	09:00 - 09:50	Nuoto principianti
	Ven	09:50 - 10:40	Nuoto
Filippo Re	Lun - Ven	09:00 - 09:50	Nuoto
	Lun - Ven	09:50 - 10:40	Gym
	Mer - Ven	10:40 - 11:30	Gym

dalle 16:00 alle 19:30; dal 1 settembre al 15 settembre il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8:30 alle 11:00 e il lunedì, martedì, mercoledì e giovedì dalle 16:00 alle 19:30. Tel. Piscina Gattalupa: 0522 334342.