

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 ed Equipe Sportiva organizzano corsi nelle piscine di Reggio Emilia e provincia.

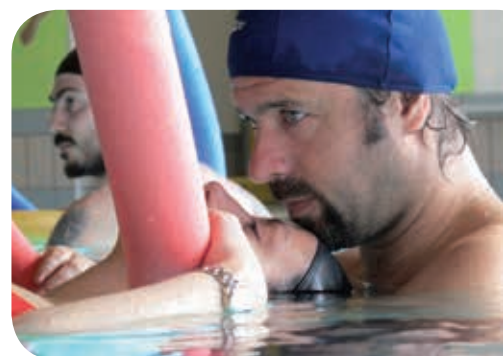
i 1° TURNO settembre 2015 - gennaio 2016 - 2° TURNO febbraio - giugno 2016

ISCRIZIONI: a partire dal 18 agosto negli uffici UISP in via Tamburini, 5 Reggio Emilia. Per i corsi che si svolgono in Filippo Re, iscrizioni dal 18 agosto in UISP e dal 1 settembre anche in piscina (MAR - GIO ore 17.00 - 19.00 e SAB 10.00 - 12.00). I corsi saranno attivati al raggiungimento di un numero minimo che può variare in base all'attività. Giorni e orari dei corsi potrebbero subire variazioni. Per info: UISP Reggio Emilia, tel. 0522 267211.

ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

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

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	14.00-14.50
Filippo Re	Sabato	10.40-11.30



PRIMI PASSI IN PISCINA 0/3 ANNI

Corsi di nuoto prenatale con bambini accompagnati da un genitore.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Sabato	9.50-10.40
		10.40-11.30 (0-12 mesi)
Gattalupa	Martedì	14.50-15.40
	Sabato	12.20-13.10



CORSI NUOTO PER BAMBINI E RAGAZZI

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini da 2 a 15 anni.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Martedì	14.50-15.40 / 15.40-16.30
		16.30-17.20 / 17.20-18.10
	Giovedì	14.50-15.40 / 15.40-16.30
		16.30-17.20
Venerdì	15.40-16.30	
Filippo Re	Sabato	12.20-13.10
	Lunedì	16.10-17.00 / 17.00-17.50
		17.50-18.40
	Mercoledì	16.30-17.20
		17.20-18.10
	Venerdì	16.30-17.20
17.20-18.10		
Sabato	15.00-15.50	
		15.50-16.40



NUOTO E ACQUAGYM AL FEMMINILE

Corsi di nuoto e acquagym per sole donne in collaborazione con Mondinsieme.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	9.00-9.50 (Gym)
		9.50-10.40 (Nuoto)
	Sabato	11.50-12.40 (Nuoto)



RIABILITAZIONE IN ACQUA **fisioemme**

Recupero funzionale in acqua indicato come attività post-operatoria, riabilitazione post-infortunio o mantenimento di patologie degenerative. L'attività si svolge in collaborazione con il Centro Riabilitativo FISIOEMME e i fisioterapisti del centro.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	14.50-15.40
	Mercoledì	18.10-19.00
	Giovedì	14.50-15.40 15.40-16.30
	Sabato	9.00-9.50
Gattalupa	Martedì	14.00-14.50
	Giovedì	14.00-14.50



ACQUAGYM - HYDROBIKE e ACQUA PILATES

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Gattalupa	Martedì	14.00-14.50	Acquagym
	Giovedì	14.00-14.50	Acquagym
Filippo Re	Lunedì	19.00-19.50	Hydrobike
	Venerdì	19.50-20.40	Hydrobike
	Martedì	13.10-14.00	Acquagym
	Giovedì	13.10-14.00	Acquagym
	Venerdì	18.10-19.00	Acquagym soft
	Giovedì	14.00-14.50	Acquapilates

NUOTO ADULTI - PAUSA PRANZO E SERA

Corsi di nuoto per principianti, intermedi e avanzati.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Melato	Lunedì	13.10-14.00
	Martedì	13.10-14.00
	Mercoledì	13.10-14.00 14.00-14.50
	Giovedì	13.10-14.00
	Venerdì	14.00-14.50
Filippo Re	Martedì	19.00-19.50
	Giovedì	19.00-19.50



BENESSERE MATTUTINO

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Melato	Lunedì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto e Gym
	Mercoledì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto e Gym
	Venerdì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto
Gattalupa	Lunedì	8.10-9.00 / 9.00-9.50 11.30-12.20	Nuoto e Gym
	Mercoledì	8.10-9.00 / 9.00-9.50 11.30-12.20 / 12.20-13.10	Gym
	Venerdì	8.10-9.00 9.00-9.50	Nuoto e Gym
	Sabato	13.10-14.00	Gym
Filippo Re	Lunedì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto e Gym
	Martedì	11.30-12.20	Nuoto
	Mercoledì	9.00-9.50 9.50-10.40	Gym
	Giovedì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto
	Venerdì	9.00-9.50 9.50-10.40	Gym
Medical Center	Sabato	turni dalle 9.00 alle 12.20	Gym