

6 aprile '08 ... non è pilates !



PROGRAMMA



Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

A

- ❖ 9.00 ritrovo e segreteria
- ❖ 9.30/11.00 PRATICA: " la postura nell'acqua media e alta "corpo libero e cintura il bordo" "la postura nell'acqua bassa" step
- ❖ 11.30/12.30 TEORIA: L'importanza della postura , gli obiettivi di questo lavoro

Q

- ❖ 12.30/13.30 BREAK
- ❖ 13.30/15.00 PRATICA: "la postura e gli attrezzi galleggianti: il tubo e la palla" " la postura e i piccoli attrezzi: l'elastico "
- ❖ 15.30/17.00 TEORIA: l'equilibrio nelle proposte, la respirazione , conclusioni e consegna attestati

U

STAFF AQUARIA : Manoela Gaibari - Serena Persi Paoli

Piscine KOMODO via S.Faustino 5, 42048 Rubiera (RE) tel 0522/261711

A

MODALITA' D'ISCRIZIONE

R

- Iscrizione con un numero minimo di 10 partecipanti, nel seguente modo:
- Direttamente presso la sede UISP in via Tamburini, 5. Tel. 0522/267211
- Inviare tramite fax (0522/332782) i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell' avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario IBAN IT20C054371280700000592056 intestato a Comitato Prov.le Uisp di Reggio Emilia; specificando nella causale aggiornamento aquaria.
- La quota del corso fino al 30/3/08 è di € 60.00 (intero) € 35.00 ($\frac{1}{2}$ agg.) per chi è in possesso del brevetto Lega Nazionale Nuoto UISP;
- per i non brevettati la quota è di 70.00 € (intero), 40.00 € ($\frac{1}{2}$ agg.);
- Per tutti: occorre essere in possesso della tessera UISP 2008 chi ne è sprovvisto potrà farla direttamente all'atto dell'iscrizione.
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

A

dal 31/3/08 la quota sarà di 80.00 € per tutti.

**info: Angela - 334/1312378 (preferibilmente giovedì, venerdì e sabato)
nuoto@uispre.it - www.uispre.it**



Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE AGGIORNAMENTO UISP REGGIO EMILIA PRESSO Le PISCINE KOMODO

Per i soci UISP (da inviare compilata tramite fax o e-mail)

Nome.....Cognome.....

Via /p.zza n°.....

Località.....cap.....prov.....

Nato/a il.....CF.....

tel./fax.....cell.....

e-mail

N° tessera UISP.....

ISCRIZIONE AL CORSO DI :

AGGIORNAMENTO (segnare anche dove si svolge il corso).....

Dichiara inoltre di dare alla Comitato prov.le Uisp REGGIO EMILIA e alla Lega Nazionale Nuoto e Attività in Acqua Uisp il proprio consenso ai sensi dell'art. 11 della legge 675/96 a che i dati che lo riguardano (indirizzo e data di nascita siano oggetto del trattamento elencato nella lettera d) art.1 della legge citata.

data _____

firma _____