

ATTIVITÀ RIVOLTA AI SOCI



UISP
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

STAGIONE SPORTIVA 2019-2020

CORSI ACQUA A
**REGGIO
EMILIA**

DA 70 ANNI DIAMO FORMA
ALLO SPORT PER TUTTI



**EQUIPE
SPORTIVA**
FELICITÀ IN MOVIMENTO



LO SPORT DA 70 ANNI A REGGIO EMILIA



Ci occupiamo di sport da oltre 70 anni. 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. 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 2019/2020 riflette ognuno di questi aspetti, con corsi che si adattano a età, condizioni e obiettivi di ogni persona.

Scopri le nostre proposte, diventa 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

 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.



SEGRETERIA - ISCRIZIONI U.I.S.P.
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



M

PISCINA "GATTALUPA"

 Via Gattalupa, 5 • 42122 Reggio Emilia
Tel: 0522 334342

E-mail: info@piscinagattalupa.it
Website: www.piscinagattalupa.it

 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,x2,50 - Profondità 70 cm.
Vasca piccola mt. 4x3 - Profondità 45 cm.



SEGRETERIA - ISCRIZIONI U.I.S.P.
Presso la segreteria della piscina

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



G

PISCINA "FILIPPO RE"

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

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



SEGRETERIA - ISCRIZIONI U.I.S.P.
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



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 16/9 al 01/02
Abbonamenti validità 4 mesi

Corsi di nuoto prenatale con bambini accompagnati da un genitore

IMPIANTO	GIORNI	ORARI
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



PERIODO

Corsi dal
16/9 al 01/02

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

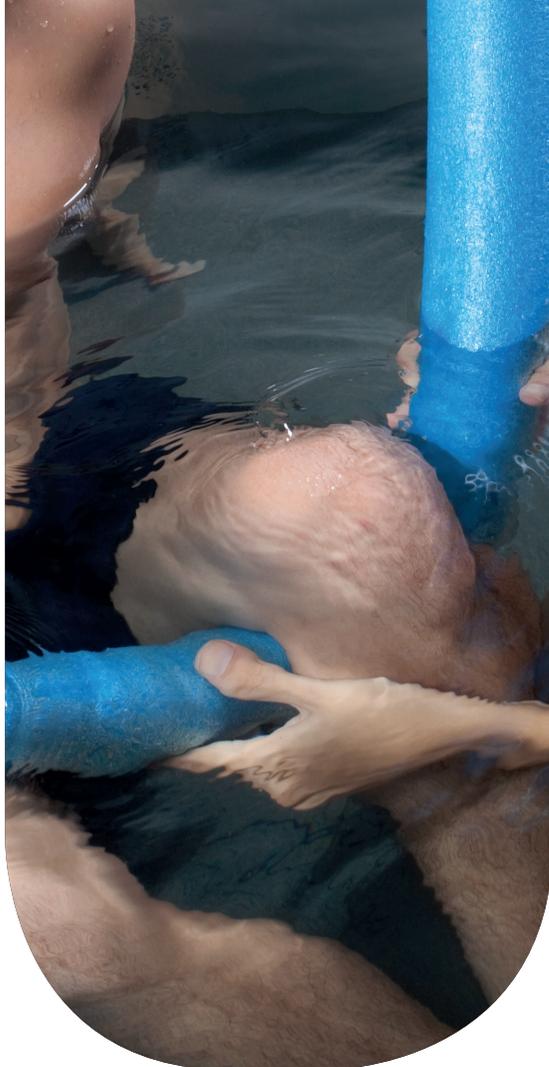
IMPIANTO	GIORNI	ORARI
G	Lunedì	16:30-17:20
G	Lunedì	17:20-18:10
G	Lunedì	18:10-19:00
G	Martedì	15:40-16:30
G	Martedì	16:30-17:20
G	Martedì	17:20-18:10
G	Mercoledì	15:40-16:30
G	Mercoledì	16:30-17:20
G	Mercoledì	17:20-18:10
G	Mercoledì	18:10-19:00
G	Giovedì	15:40-16:30
G	Giovedì	16:30-17:20
G	Venerdì	15:40-16:30
G	Venerdì	16:30-17:20
G	Sabato	12:20-13:10
G	Sabato	14:50-15:40
G	Sabato	15:40-16:30
M	Sabato	15:40-16:30
M	Sabato	16:30-17:20
M	Sabato	17:20-18:10
M	Sabato	15:40-16:30
M	Sabato	16:30-17:20
M	Sabato	17:20-18:10



M PISCINA
MELATO

G PISCINA
GATTALUPA

F PISCINA
FILIPPO RE



RIABILITAZIONE MOTORIA E NEUROLOGICA IN ACQUA



Corsi dal 16/9 al 01/02
Abbonamenti validità 4 mesi

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	Lunedì	14:50-15:40	Motoria
G	Lunedì	15:40-16:30	Motoria
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	Motoria
G	Venerdì	14:00-14:50	Motoria
G	Sabato	14:00-14:50	Motoria
G	Martedì	14:50-15:40	Neurologica

ACQUAGYM HYDROBIKE ACQUAPOLECIRCUIT

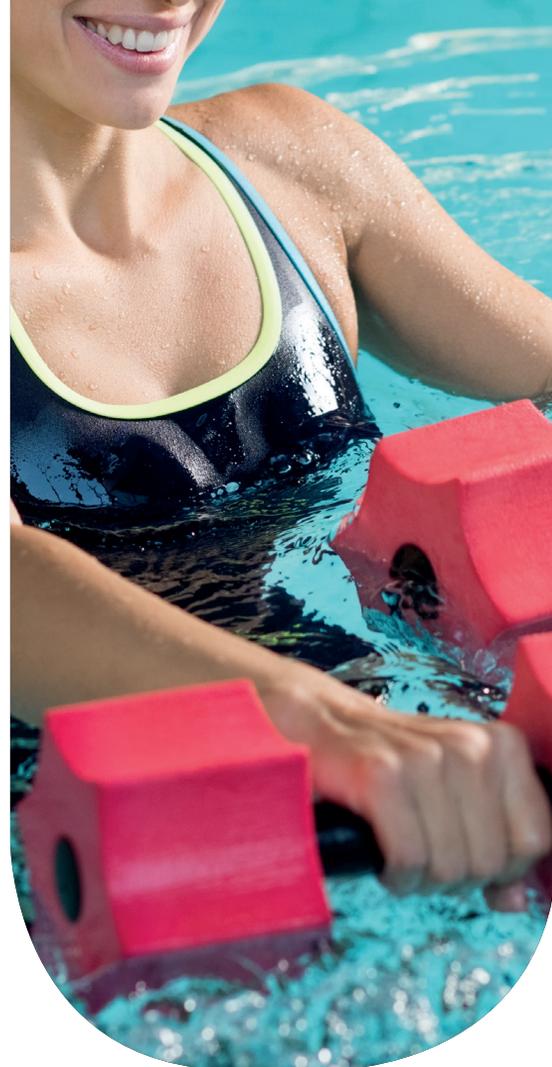
Esercizi in acqua a corpo e libero o con attrezzi per sentirsi in forma tutto l'anno.



PERIODO

Corsi dal
16/9 al 01/02

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



M PISCINA
MELATO

G PISCINA
GATTALUPA

F PISCINA
FILIPPO RE



NUOTO ADULTI

Corsi di nuoto per tutti i livelli.
Per imparare, migliorare e perfezionarsi.



Corsi dal
16/09 al 01/02

IMPIANTO	GIORNI	ORARI
M	Lunedì	13:10-14:00 Vasca 50 mt
M	Mercoledì	14:00-14:50 Vasca 50 mt
M	Sabato	14:50-15:40 Vasca 50 mt
M	Lunedì	19:50-20:40 Vasca 25 mt
M	Mercoledì	19:50-20:40 Vasca 25 mt
M	Venerdì	13:10-14:00 Vasca 25 mt
M	Venerdì	14:00-14:50 Vasca 25 mt

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!



PERIODO

Corsi dal
16/9 al 01/02

IMPIANTO

GIORNI

ORARI

M

Venerdì

15:40-16:30

Vasca 50 M

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. Il progetto, nato da una collaborazione tra Uisp e Mondinsieme, ha 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.



PERIODO

Corsi dal
16/9 al 01/02

IMPIANTO

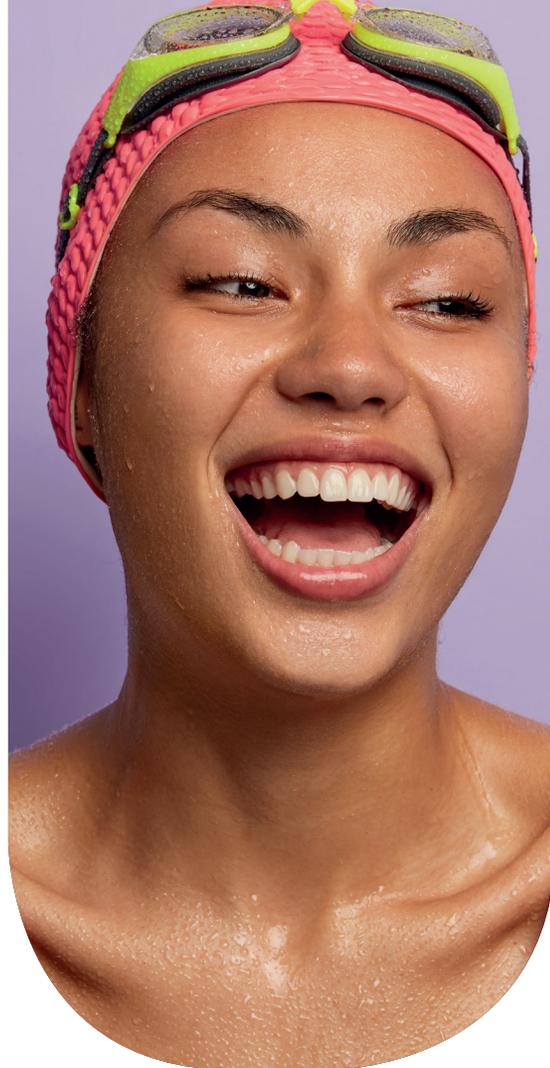
GIORNI

ORARI

G

Giovedì

9:00-9:50



M PISCINA
MELATO

G PISCINA
GATTALUPA

F PISCINA
FILIPPO RE



ATTIVITA' MOTORIA IN ACQUA

AREA BENESSERE



Corsi dal
16/9 al 01/02

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

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

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.

CORSI DAL 16/9 AL 1/2
ISCRIZIONI DAL 26 AGOSTO

FESTIVITÀ
VENERDÌ 1 NOVEMBRE
DAL 24 DICEMBRE
AL 6 GENNAIO
(COMPRESI)



Comitato di Reggio Emilia



**EQUIPE
SPORTIVA**

FELICITÀ IN MOVIMENTO

CONTATTACI

Indirizzo

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

Informazioni

COMITATO TERRITORIALE
0522 267 211

PISCINA DE SANCTIS
0522 334342

Web

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

