

**2024  
2025  
SEASON**



**PISCINA  
DI LUGO**

# ACQUATICITÀ NUOTO ACQUAFITNESS



**I corsi si svolgeranno in coincidenza ai periodi di apertura della Piscina Comunale di Lugo al coperto, dal 07 Ottobre al 21 Dicembre 2024 e dal Sabato 11 Gennaio al 27 Maggio 2025**

**CORSI INFRASETTIMANALI dal LUNEDÌ al VENERDÌ:**

1° CORSO da Giovedì 10 Ottobre 2024 a Venerdì 28 Gennaio 2025

2° CORSO da Lunedì 30 Gennaio 2025 a Martedì 27 Maggio 2025

**CORSI DEL SABATO:**

1° CORSO da Sabato 12 Ottobre 2024 a Sabato 15 Febbraio 2025

2° CORSO da Sabato 22 Febbraio 2025 a Sabato 24 Maggio 2025



**Abbonamenti Stagionali con sconto del 15% sulla quota totale dei corsi**

**PROMOZIONE PER LA STAGIONE SPORTIVA 2024-2025**

**NUCLEO FAMILIARE** (almeno 3 componenti): -10% sul totale dei corsi frequentati in Piscina

**POWER:** -10% sul totale per chi si iscrive ai di nuoto per tre giorni a settimana

**UNDER 18:** - 10% sulla quota del corso Nuoto Adulti oppure Acquafitness

**Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2025**

**I corsi sono tenuti da istruttori qualificati UISP**

**Per tutti i corsi del 2° periodo e prenotazioni tramite modulo ON-LINE da Lunedì 23 Dicembre 2024 a Martedì 07 Gennaio 2025 reperibile su [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo) → corsi in piscina → modalità di iscrizione**

**ISCRIZIONI IN UFFICIO E PRENOTAZIONI TELEFONICHE (NO MAIL)  
DA LUNEDÌ 13 GENNAIO 2025**

**Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo aps - Sede di Lugo (Ra)**

Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)

Tel. 0545.26924 [lugo.ravennalugo@uisp.it](mailto:lugo.ravennalugo@uisp.it) [uisp.it/ravennalugo](http://uisp.it/ravennalugo)



Patrocinio del Comune di Lugo e

Unione dei Comuni della Bassa Romagna

# ACQUATICITÀ

## NEONATI DA 0 A 3 ANNI CON UN GENITORE IN ACQUA PER BAMBINI DAI 4 MESI DI ETÀ

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ:**

Un turno con inizio alle ore 18.15\*

**SABATO MATTINA:**

Tre turni con inizio alle ore 9.30, 10.15 e 11.00

CORSO CON TESSERA A INGRESSI DA 8, 16 oppure 24 LEZIONI

★ **NOVITÀ** ★



## BAMBINI DAI 3 A 5 ANNI

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ:**

Tre turni con inizio alle ore 16.45\*, 17.30\* e 18.15\*

**MARTEDÌ e VENERDÌ:**

Tre turni con inizio alle ore 16.45\*, 17.30\* e 18.15\*

**SABATO MATTINA:**

Quattro turni con inizio alle ore 9.15, 10.00, 10.45, 11.30

**SABATO POMERIGGIO:**

Tre turni con inizio alle ore 14.45, 15.30 e 16.15

\*possibilità di frequentare un solo giorno a settimana

**CORSI INFRASETTIMANALI dal LUNEDÌ al VENERDÌ:**

**1° CORSO da Giovedì 10 Ottobre 2024 a Venerdì 28 Gennaio 2025**

**2° CORSO da Lunedì 30 Gennaio 2025 a Martedì 27 Maggio 2025**

**CORSI DEL SABATO:**

**1° CORSO da Sabato 12 Ottobre 2024 a Sabato 15 Febbraio 2025**

**2° CORSO da Sabato 22 Febbraio 2025 a Sabato 24 Maggio 2025**



# NUOTO

## BAMBINI DA 6 A 14 ANNI

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ:**

Tre turni con inizio alle ore 16.45\*, 17.30\* e 18.15\*

**MARTEDÌ e VENERDÌ:**

Tre turni con inizio alle ore 16.45\*, 17.30\* e 18.15\*

**SABATO MATTINA:**

Quattro turni alle ore 09.15, 10.00, 10.45, 11.30

**SABATO POMERIGGIO:**

Tre turni con inizio alle ore 14.45, 15.30 e 16.15

\*possibilità di frequentare un solo giorno a settimana

## CORSO PER ADULTI

### MATTINO

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ:** Un turno con inizio ore 10.10\* (50 minuti)

**SABATO:** Due turni con inizio ore 10.00 (avanzato) e 10.45 (principianti)

### PAUSA PRANZO

**MARTEDÌ e VENERDÌ:** Un turno con inizio ore 13.00\* (50 minuti)

### SERA

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ:** Tre turni alle ore 19.00\*, 19.50\* e 20.40\* (50 minuti)

**MARTEDÌ e VENERDÌ:** Un turno con inizio ore 18.15\* (45 minuti)

\*possibilità di frequentare un solo giorno a settimana

### PRE-AGONISTICA E PERFEZIONAMENTO PER RAGAZZI

Pre-Agonistica da 6 a 12 anni: **MARTEDÌ e VENERDÌ** dalle ore 16.45 alle 18.15 (90 minuti)

Perfezionamento Ragazzi: **LUNEDÌ e GIOVEDÌ** dalle ore 17.30 (45 minuti)

### AVVIAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO

**NUOTO SINCRO:** **MARTEDÌ e VENERDÌ** dalle ore 16.45 alle 18.15

**Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo Aps - Sede di Lugo (Ra)**

Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)

Tel. 0545.26924 [lugo.ravennalugo@uisp.it](mailto:lugo.ravennalugo@uisp.it) [uisp.it/ravennalugo](http://uisp.it/ravennalugo)

# ACQUAFITNESS



## ACQUABIKE

Tonificazione specifica Gambe Glutei Addominali Acqua Media

## JUMP CIRCUIT e JB CIRCUIT (Jump+Bike)

★ NOVITÀ ★

Circuito Tonificazione specifica Gambe Glutei

Acqua Media

Intensità: Alta

Intensità: Alta

## ACQUA TONE

Tonificazione muscolare generale

Acqua Media e Alta

Intensità: Alta

## ACQUA GAG

Tonificazione specifica Gambe Glutei Addominali

Acqua Media

Intensità: Alta

## ACQUA CARDIO

Tonificazione muscolare generale

Acqua Media e Alta

Intensità: Media

## ACQUA SOFT

Tonificazione specifica Gambe Glutei Addominali

Acqua Media

Intensità: Bassa

## ACQUA MIX

Tonificazione muscolare generale

Acqua Media e Alta

Intensità: Alta

## ACQUA PILATES

Tonificazione Posturale

★ NOVITÀ ★

Acqua Media

Intensità: Media



**Acqua Media 120 cm - Acqua Alta 400 cm**

**ABBONAMENTI DI ACQUAFITNESS, ACQUABIKE e JUMP**

**ABBONAMENTI ACQUAFITNESS STAGIONALI OPEN:**

Accesso giornaliero o pluri-giornaliero ai corsi scelti dal 21 Settembre 2024 al 27 Maggio 2025

TESSERE OPEN da 5, 10, 15, 20 LEZIONI

Tessere valide per Acquafitness in piscina (con o senza Acquabike e Jump)

**Dal 07 Ottobre al  
21 Dicembre 2024 e dal  
11 Gennaio al 27 Maggio 2025**

**TUTTI I GIORNI DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ  
IN PAUSA PRANZO DALLE ORE 13.00 E  
ALLA SERA DALLE ORE 19.00**

**SABATO MATTINA E DOMENICA  
MATTINA DALLE 10.00**

**Uisp Comitato Territoriale Ravenna-Lugo Aps - Sede di Lugo (Ra)**

Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)

Tel. 0545.26924 lugo.ravennalugo@uisp.it uisp.it/ravennalugo