2024
2025
SEASON

PISCINA COMUNALE LUGO

UISP aps
sportpertutti
Comitato di Ravenna-Lugo

PISCINA DI LUGO

ACQUATICITÀ
NUOTO
ACQUAFITNESS

Città di Lugo

unione dei comuni della bassa Romagna

Patrocinio del Comune di Lugo e
Unione dei Comuni della Bassa Romagna

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 → 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 uisp.it/ravennalugo

UISP aps
sportpertutti
Comitato di Ravenna-Lugo

PISCINA COMUNALE LUGO

unione dei comuni della bassa Romagna

Città di Lugo

2024 2025 SEASON

ACQUATICITÀ

NEONATI DA 0 A 3 ANNI

CON UN GENITORE IN ACQUA PER BAMBINI DAI 4 MESI DI ETÀ

LUNEDÍ e GIOVEDÍ:
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

LUNEDÍ e GIOVEDÍ: Tre turni con inizio alle ore 16.45*, 17.30* e 18.15*
MARTEDÍ e VENERDÍ: 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

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

UISP aps
sportpertutti
Comitato di Ravenna-Lugo

PISCINA COMUNALE LUGO

unione dei comuni della bassa Romagna

Città di Lugo

2024 2025 SEASON

NUOTO

BAMBINI DA 6 A 14 ANNI

LUNEDÍ e GIOVEDÍ: Tre turni con inizio alle ore 16.45*, 17.30* e 18.15*
MARTEDÍ e VENERDÍ: 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

LUNEDÍ e GIOVEDÍ: Un turno con inizio ore 10.10* (50 minuti)
SABATO: Due turni con inizio ore 10.00 (avanzato) e 10.45 (principianti)

PAUSA PRANZO

MARTEDÍ e VENERDÍ: Un turno con inizio ore 13.00* (50 minuti)

SERA

LUNEDÍ e GIOVEDÍ: Tre turni alle ore 19.00*, 19.50* e 20.40* (50 minuti)
MARTEDÍ e VENERDÍ: 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: MARTEDÍ e VENERDÍ dalle ore 16.45 alle 18.15 (90 minuti)
Perfezionamento Ragazzi: LUNEDÍ e GIOVEDÍ dalle ore 17.30 (45 minuti)

AVVIAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO

NUOTO SINCRO: MARTEDÍ e VENERDÍ 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 uisp.it/ravennalugo

UISP aps
sportpertutti
Comitato di Ravenna-Lugo

PISCINA COMUNALE LUGO

unione dei comuni della bassa Romagna

Città di Lugo

2024 2025 SEASON

ACQUAFITNESS

ACQUABIKE
Tonificazione specifica Gambe Glutei Addominali Acqua Media Intensità: Alta

JUMP CIRCUIT e JB CIRCUIT (jump+bike)
★ NOVITÀ ★

Circuito Tonificazione specifica Gambe Glutei Acqua Media 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