

## CORSI PISCINA dal 19 settembre 2022 al 03 giugno 2023

### STAGIONE SPORTIVA UISP 2022-2023

- Corsi riservati ai soli soci UISP con regolare tessera 2022-2023.
- Tutti i corsi potrebbero subire variazioni in base al numero di iscritti.
- Tutti i corsi di Acqua fitness e Palestra sono su prenotazione tramite App.
- Tutti i corsi di nuoto 0-8 anni sono organizzati a cadenza trimestrale
- Lezioni private di nuoto solo su prenotazione
- Si svolgono lezioni con Personal Trainer sia in acqua sia in palestra

### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Segreteria OASI UISP 0544.451852  
Ravenna, via Lago di Como 29

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	
09:00-09:50	ACQUA GYM		ACQUA GYM		ACQUA GYM	PRIMI PASSI 3-5 anni	09:00-09:50
09.50-10.40	ACQUA SOFT		ACQUA SOFT		ACQUA SOFT	PRIMI PASSI 3-5 anni	09.50-10.40
10:40-11:30	ACQUA GYM	ACQUA MAMMA	ACQUA GYM	ACQUA MAMMA	ACQUA GYM	ACQUA BABY 0-36 mesi	10:40-11:30
11:30-12:20	ACQUA BABY 0-24 mesi	ACQUA BABY 0-24 mesi	ACQUA BABY 0-24 mesi	ACQUA BABY 0-24 mesi	ACQUA BABY 0-24 mesi	ACQUA BABY 0-36 mesi	11:30-12:20
12:20-13:10	ACQUA MAMMA				ACQUA MAMMA		12:20-13:10
13:10-14:00	ACQUA GYM	ACQUA FITNESS	ACQUA GYM	ACQUA FITNESS	ACQUA GYM		13:10-14:00
14:00-14:50	ACQUA FITNESS	ACQUA GYM	ACQUA FITNESS	ACQUA GYM	ACQUA FITNESS		14:00-14:50
14:50-15:40						RAGAZZI 6-8 anni	14:50-15:40
15:40-16:30	ACQUA BABY 0-36 mesi		ACQUA BABY 0-36 mesi	ACQUA BABY 0-36 mesi		RAGAZZI 6-8 anni	15:40-16:30
16:30-17:20	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	16:30-17:20
17:20-18:10	RAGAZZI 6-8 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	PRIMI PASSI 3-5 anni	RAGAZZI 6-8 anni	ACQUA BABY 0-36 mesi	17:20-18:10
18:10-19:00	RAGAZZI 6-8 anni	RAGAZZI 6-8 anni	RAGAZZI 6-8 anni	RAGAZZI 6-8 anni	RAGAZZI 6-8 anni		18:10-19:00
19:00-19:50	ACQUA GYM	ACQUA G.A.G.	ACQUA FITNESS	ACQUA GYM			19:00-19:50
19:50-20:40	ACQUA FITNESS	ACQUA GYM	ACQUA GAG	ACQUA FITNESS			19:50-20:40

## CORSI PALESTRA dal 19 settembre 2022 al 03 giugno 2023

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	
09:30-10:20		AFA			AFA	PILATES	09:30-10:20
10.20-11.10		POSTURAL TONE	DOLCE ATTESA & POST PARTO		POSTURAL TONE	BODY TRAINING	10.20-11.10
11:10-12:00							11:10-12:00
13.10-14.00	13.00 BODY TRAINING	PILATES		PILATES			13.10-14.00
14:00-14:50							14:00-14:50
17.40-18.30		17.30 POSTURAL TONE		17.30 POSTURAL TONE			17.40-18.30
18:30-19:20	18.50-19.40 PILATES & FOAM	18.20 POSTURAL TONE	18.50-19.40 PILATES & FOAM	18.20 POSTURAL TONE			18:30-19:20
19:25-20:15	19.40-20.30 BODY TRAINING	19.10 PILATES	19.40-20.30 BODY TRAINING	19.10 PILATES			19:25-20:15