

CENTRO NUOTO MIRANDOLA

stagione

2013-14

...tra sport e divertimento!

CORSI STAGIONE INVERNALE 2013-14

TURNO	PROGRAMMA CORSI	ISCRIZIONE
1°	dal 2 Settembre 2013 al 6 Ottobre 2013 (5 settimane)	da Lunedì 19 Agosto 2013
2°	dal 7 Ottobre 2013 al 24 Novembre 2013 (7 settimane)	da Lunedì 30 Settembre 2013
3°	dal 25 Novembre 2013 al 26 Gennaio 2014 (7 settimane)	da Lunedì 18 Novembre 2013
4°	dal 27 Gennaio 2014 al 2 Marzo 2014 (5 settimane)	da Lunedì 20 Gennaio 2014
5°	dal 3 Marzo 2014 al 20 Aprile 2014 (7 settimane)	da Lunedì 24 Febbraio 2014
6°	dal 21 Aprile 2014 al 8 Giugno 2014 (7 settimane)	da Lunedì 14 Aprile 2014
7°	dal 9 Giugno 2014 al 6 Luglio 2014 (4 settimane)	da Lunedì 2 Giugno 2014
8°	dal 7 Luglio 2014 al 3 Agosto 2014 (4 settimane)	da Lunedì 30 Giugno 2014

I corsi **Nuoto** sono organizzati o con frequenza bi-settimanale (lunedì-mercoledì, martedì-giovedì) o mono-settimanale (venerdì, sabato, domenica)

I corsi **Fitness** sono strutturati con frequenza mono-settimanali, acquistabili con possibilità di abbinare giorni diversi

TESSERA UISP (scadenza tessera 31/08/2014): • **Adulti** € 12,00 • **Ragazzi** € 5,00 • **Seconda attività** € 2,00

Nuoto Club



insieme per il nuoto
come sport di squadra

UISP

DELTA



Mirandola



Settore Agonistico

La squadra si compone di atleti delle categorie Esordienti A-B-C, Ragazzi e Assoluti che si allenano almeno tre volte a settimana e partecipano a diverse manifestazioni promosse sul territorio modenese.

Obiettivo della stagione partecipare ai Campionati Italiani UISP. Per chi invece intendesse investire in questo sport vi è la possibilità di partecipare al circuito Federale allenandosi almeno quattro volte a settimana.

Settore Master

Tutti i martedì e giovedì dalle ore 20.00 alle 21.30, allenarsi divertendosi con l'obiettivo di concorrere, nel corso della stagione, a gare del calendario UISP LEGA NUOTO settore Master.

Per chi intendesse confrontarsi, partecipando a manifestazioni di alto livello sarà possibile, allenandosi maggiormente, aderire alle manifestazioni del circuito Federale.

PRE-PARTO

Attività di movimento e benessere mirata a stimolare la percezione sensoriale del proprio corpo favorendo il rilassamento, l'allungamento, la respirazione. Il corso si svolge in acqua riscaldata con altezza max 1.30 m

Martedì 19.20 - 20.05

Sabato 9.15 - 10.00

La seconda e la quarta lezione del corso è aperta alle coppie

ACQUATICITA' Genitore e figlio (fino ai 48 mesi)

Attività per migliorare l'autonomia e il benessere del bambino condividendo, assieme al genitore, la scoperta di un ambiente stimolante come quello acquatico, in assoluta sicurezza.

Sabato

10.00 - 10.40 (12/24 mesi)

10.45 - 11.25 (24/48 mesi)

Domenica

9.30 - 10.10 (3/12 mesi)

10.15 - 10.55 (12/24 mesi)

11.00 - 11.40 (24/48 mesi)

CORSI NUOTO

oltre a corsi di gruppo possibilità di lezioni individuali in fascia oraria e con istruttore da definire su prenotazione in accordo con la segreteria

BIMBI (4/6 anni compresi)

Lunedì / Mercoledì

16.00 - 16.45 principianti
16.50 - 17.35 intermedi - avanzati
17.40 - 18.25 principianti
18.30 - 19.15 tutti i livelli

Martedì / Giovedì

16.00 - 16.45 intermedi - avanzati
16.50 - 17.35 intermedi - avanzati
17.40 - 18.25 principianti - intermedi

Venerdì

16.00 - 16.45 principianti - intermedi
16.50 - 17.35 principianti - intermedi
17.40 - 18.25 intermedi - avanzati
18.30 - 19.15 tutti i livelli

Sabato

14.15 - 15.00 principianti - intermedi
15.00 - 15.45 intermedi - avanzati
15.45 - 16.30 principianti - intermedi
16.30 - 17.15 avanzati

RAGAZZI (7/13 anni compresi)

Lunedì / Mercoledì

16.00 - 16.45 tutti i livelli
16.50 - 17.35 intermedi - avanzati
17.40 - 18.25 tutti i livelli
18.30 - 19.15 tutti i livelli

Martedì / Giovedì

16.00 - 16.45 tutti i livelli
16.50 - 17.35 principianti - intermedi
17.40 - 18.25 intermedi - avanzati
18.30 - 19.15 intermedi - avanzati

Venerdì

16.00 - 16.45 tutti i livelli
16.50 - 17.35 intermedi - avanzati
17.40 - 18.25 tutti i livelli
18.30 - 19.15 intermedi - avanzati

Sabato

16.30 - 17.15 principianti - intermedi
17.15 - 18.00 intermedi - avanzati

ADULTI (dai 14 anni compresi)

Lunedì / Mercoledì

12.50 - 13.35 tutti i livelli
18.30 - 19.15 avanzati
19.20 - 20.05 tutti i livelli
20.10 - 20.55 tutti i livelli

Martedì / Giovedì

9.25 - 10.10 tutti i livelli
17.40 - 18.25 avanzati
18.30 - 19.15 principianti
19.20 - 20.05 tutti i livelli

Venerdì

19.20 - 20.05 tutti i livelli
20.10 - 20.55 tutti i livelli

Domenica

10.15 - 11.00 tutti i livelli
11.00 - 11.45 tutti i livelli

ACQUA FITNESS

attività di ginnastica in acqua a ritmo di musica, che consente di allenarsi migliorando la funzionalità dell'apparato cardiovascolare e delle strutture muscolari riducendo praticamente a zero i rischi per il fisico.

Dalle ore	alle ore	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.25	10.10			G.A.G. in acqua media		
10.10	10.55	G.A.G. in acqua alta	GYM		BELT	GYM
12.45	13.30	G.A.G. in acqua alta	AQUA ZUMBA	GYM		ACQUAFIT & BIKE
13.30	14.15	GYM		ACQUAFIT & BIKE		G.A.G. in acqua media
17.40	18.25	GYM		AQUA ZUMBA		
18.30	19.15	G.A.G. in acqua alta AQUA ZUMBA	BELT ACQUAFIT & BIKE	GYM BELT	GYM ACQUA WALKING	
19.20	20.05	BELT ACQUAFIT & BIKE	AQUA ZUMBA	G.A.G. in acqua alta SUPER CIRCUIT STEP	GYM G.A.G. in acqua alta	GYM
20.10	20.55	ACQUA WALKING	G.A.G. in acqua alta SUPER CIRCUIT STEP	ACQUAFIT & BIKE	G.A.G. in acqua media SUPER CIRCUIT STEP	ACQUAFIT & BIKE

GYM
Attività svolta in acqua con altezza media, che aiuta a rassodare e tonificare il corpo a tempo di musica.

BELT
Acqua gym in acqua alta con o senza cinture galleggianti

G.A.G.
Si svolge in acqua media o alta, mira a tonificare e rassodare glutei, addominali e gambe.

ACQUAWALKING
Una corsa sul posto in acqua a 30°C alternata ad un'attività di gym, favorisce il rassodamento dei glutei e degli addominali, migliorando la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio.

ACQUAFIT & BIKE
Attrezzo composto da parallele combinate con un sistema di pedalata che a circuito alterna un'attività a corpo libero in acqua media a 30°C.

SUPER CIRCUIT STEP
Attività aerobica svolta con particolari step collegati a diverse attrezzature (elastici, palla...). Specifico per glutei, addominali e gambe, in acqua a 30°C.

AQUA ZUMBA
Allenamento in acqua media che integra la filosofia ZUMBA con le discipline dell'attività di acquafitness il tutto a ritmo di musiche caribiche.