Programma attività Sala Benessere Giugno dal 6 al 30 giugno

	LUN.	MAR.	MER.
12.45/13.30		Pilates intermedi	
19.15/20.00	Pilates principianti		Pilates principianti

C.O.N.I. F.I.P.S. C.M.A.S.

ASSOCIAZIONE SUBACQUEA

NUOTO SUB MODENA

"BRUNO LOSCHI"

Sede Sociale: 41123 MODENA - VIA IV NOVEMBRE, 40/D
Tel./Fax 059 334481

Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì
dalle 17,00 alle 19,30 - Tel: 059-219812.
e-mail :submodena@libero.it - margi.dade@tiscalinet.it
Visitate il sito: **www.brunoloschi.it**

MODENA NUOTO

Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì
dalle 16.00 alle 19.00 - Telefono: 059-223838
Fax: 059-234850 - e-mail : info@modenanuoto.it
Visitate i siti: **www.modenanuoto.it** e **www.ncghirlandina.it**

PENTATHLON MODENA

Segreteria via S.Faustino, 113 Modena dal Lunedì al Venerdì
dalle 17.30 alle 19.30 - Telefono: 059-352050
e-mail: pentamodena@tiscali.it
Visitate il sito: **www.pentamodena.it**

SEA SUB modena

Segreteria presso la Piscina Dogali dal Lunedì al Venerdì
dalle 17,30 alle 19,30 - Tel: 059-220643
e-mail: seasub@tiscali.it
Visitare il sito: **www.seasub.it**

Comune di Modena
Assessorato allo Sport

UISP sportpertutti

MODENA
S.S.D. DOGALI S.R.L.

Società Sportiva Dilettantistica
Dogali s.r.l.

ESTATE 2011

Ginnastica in acqua
Idrobike - Treadmill

Info: tel. 059-217525 - fax 059-243899
info@dogalisrl.it - www.dogalisrl.it

Grafiche Bomi - Modena

ESTATE 2011

- I corsi sono mensili.
- Iscrizione ad ingressi.
- Le lezioni in caso di maltempo e chiusura delle vasche saranno recuperate con buoni per il nuoto libero.
- Ricordiamo che tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.

Totalbody
Diretta alla tonificazione generale del corpo con l'ausilio degli attrezzi;

Gag
Come attività mirata al rassodamento di gambe-addominali-glutei;

Idrobike
Per pedalare a ritmo di musica... tonificando gli addominali, i glutei e gambe;

Belt
Per chi ha problemi di schiena e articolazioni senza nessuna sollecitazione;

Preparto
il contatto, il movimento, il perineo saranno le nostre proposte modellate alle necessità delle gestanti, alternate a movimenti di rilassamento e massaggio acquatico.

Treadplus
proposta innovativa di camminata, corsa, ed esercizi anche con l'utilizzo del tappeto acquatico attraverso la formula del circuito. Stimola l'apparato cardiocircolatorio.
Adatto a persone allenate.

Treadmill
lavoro mirato a gambe, glutei ed addominali allenandosi con il tappeto acquaitco. Lavoro adatto a persone allenate per mettere alla prova i tuoi arti inferiori e la resisitenza dei tuoi muscoli addominali.

Pilates
per chi vuole ritrovare il giusto equilibrio tra mente e corpo tenendo allenato il proprio fisico.

Programma attività Giugno

Vasca coperta 25 mt. dal 6 giugno al 30 giugno

	LUN.	MAR.	MER.	GIO.
7.25/8.10		Total		Gag
9.15/10.00		Gag		Total
12.45/13.30		Gag		Bike Belt
13.30/14.15		Total Belt		Bike Belt
18.15/19.00		Belt		Belt
19.00/19.45	Bike Belt	Treadplus Belt	Gag Belt	Total Belt
19.45/20.30	Bike Belt	Treadplus Belt	Total Belt	Gag Belt
20.30/21.15	Bike			

Vasca scolastica coperta dal 6 giugno al 30 giugno

	MAR.	VEN.
13.00/14.00	Pre Parto	Pre Parto
19.30/20.30	Pre Parto	

Vasca scoperta 50 mt. dal 6 giugno al 30 giugno

In caso di maltempo e chiusura delle vasche, le lezioni della pausa pranzo si terranno in vasca coperta.
In caso di maltempo e chiusura delle vasche, le lezioni serali saranno recuperate con buoni per il nuoto libero.

	LUN.	MER.	VEN.
12.45/13.30	Belt	Treadplus Belt	Belt
13.30/14.15	Gag	Treadplus Belt	Total
14.15/15.00	Total	Gag	
18.15/19.00	Gag	Total	

Programma attività Luglio

Vasca coperta 25 mt. dal 1 luglio al 29 luglio

	LUN.	MAR.	MER.	GIO.
7.25/8.10		Gag		Total
9.15/10.00		Total		Gag
19.00/19.45	Bike Belt	Gag Belt	Bike Belt	Total Belt
19.45/20.30	Bike Belt	Total Belt	Bike Belt	Gag Belt
20.30/21.15	Bike Belt	Gag	Belt	Total

Vasca scoperta 50 mt. dal 1 luglio al 29 luglio

In caso di maltempo e chiusura delle vasche, le lezioni saranno recuperate con buoni per il nuoto libero.

	LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.
12.45/13.30	Gag	Tread Belt	Belt	Total Belt	Gag
13.30/14.15	Belt	Tread Belt	Total	Gag Belt	Belt
14.15/15.00	Total		Belt		
18.15/19.00		Gag Belt		Total Belt	

Vasca Scolastica coperta dal 1 luglio al 29 luglio

	MAR.	VEN.
13.00/14.00		Pre Parto
19.30/20.30	Pre Parto	

Programma attività dal 1 agosto al 8 settembre

Vasca scoperta 50 mt.

	LUN.	MAR.	MER.	GIO.
13.00/13.45		Total		Gag
18.15/19.00	Gag		Total	