



CORSI IN PISCINA PER ADULT*

ANNO SPORTIVO 2022-2023

UISP Parma



UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti
Via Testi, 2 - 43122 Parma
Tel: 0521-707411 - Mail: segreteria@uispparma.it

Lunedì: 15.00-18.00
Martedì, Mercoledì, Venerdì: 8.30-13.00; 15.00-18.00
Giovedì: 8.30-13.00





FITNESS E BENESSERE PER ADULT* IN ACQUA

SCEGLI L'INTENSITÀ DI LAVORO CHE FA PER TE IN PISCINA

0 Molto basso - 1 Basso - 2 Medio - 3 Alto

CORSI DI NUOTO – ADULT*

Chi dice che a nuotare si impara solo da piccoli?

Anche gli adulti hanno ottime possibilità, sia di **imparare** sia di **migliorare** il proprio stile di nuoto. Respirazione e coordinazione, ecco il segreto del buon nuotatore. Per principianti intermedi esercizi per imparare i principali stili di nuoto. Per gli avanzati corsi di affinamento delle tecniche e delle forme di allenamento. *Tutto per... tenersi in forma!*

Piscina Pizzetti – Viale Giulio Cesare

Inizi ad ottobre: martedì 4 – venerdì 7

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto**	2-3	Quadrim. monosett.	mar-ven	20.30-21.15	15	175
		Quadrim bisett.			30	265
Nuoto**	2-3	Quadrim. mono	mar-ven	21.15-22.00	15	175
		Quadrim bisett.			30	265

** in collaborazione con CSI

Piscina Pizzetti – Viale Giulio Cesare

Inizi ad ottobre: lunedì 3 – mercoledì 5

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto**	1-2	Quadrim. monosett.	mer	20.30-21.15	15	175
		Quadrim bisett.			30	265

Piscina Ex Coni – Viale Rustici

Inizi ad ottobre: lunedì 3 – mercoledì 5

Nuoto	1-2	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	Lun-mer	19.30-20.15	15 30	175 265
-------	-----	--	---------	-------------	----------	------------



UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti
 Via Testi, 2 - 43122 Parma
 Tel: 0521-707411 - Mail: segreteria@uispparma.it

Lunedì: 15.00-18.00
 Martedì, Mercoledì, Venerdì: 8.30-13.00; 15.00-18.00
 Giovedì: 8.30-13.00

