



## PRIMI PASSI BEBE' :::::

Corsi di acquaticita' per bambini dai 3 mesi ai 6 anni con adulti in acqua

LIVELLO	NATI	DURATA	SABATO o DOMENICA
<b>MEDUSE</b>	dopo 01/01/2015	30'	9,45
<b>POLIPI</b>	01/04/2014 - 31/12/2014	40'	9,40
<b>PAGURI</b>	01/07/2013 - 31/03/2014	40'	10,20
<b>GRANCHI</b>	01/10/2012 - 30/06/2013	40'	10,20
<b>TARTARUGHE</b>	01/04/2011 - 30/09/2012	40'	11,00
<b>COCCODRILLI</b>	01/10/2009 - 31/03/2011	40'	11,40
<b>SQUALI (S.G.)</b>	01/10/2009 - 31/03/2011	50'	11,40

## PRIMI PASSI ACQUAMICA :::::

Attivita' per bambini tra i 4 ed i 6 anni senza adulti in acqua:

LIVELLO	NATI	LUNEDI' GIOVEDI'	MARTEDI VENERDI'	MERCOLEDI'	SABATO
CON esperienza (50')	01/10/2009-31/03/2011	17,50	17,00	17,00	15,20
SENZA esperienza (40')	01/12/2009- 31/07/2011			17,00	



## BIMBI E RAGAZZI :::::

LIVELLO	LUNEDI'-GIOVEDI'	MARTEDI'-VENERDI'	MERCOLEDI'	SABATO	DOMENICA
<b>ACQUATICITA' BASE</b>		17,00	17,00		
<b>ACQUATICITA'</b>	17,00 17,50	17,00 17,50	17,00 17,50	10,20 / 11,10 / 15,20 /16,10 / 17,00	11,10
<b>TECNICO</b>	17,00 17,50	17,00 17,50	17,00 17,50	10,20 / 11,10 / 15,20 /16,10 / 17,00	11,10
<b>SPORTIVO</b>	17,00 17,50	17,00 17,50	17,50	11,10 16,10 / 17,00	11,10
<b>JUNIOR 13-17 ANNI</b>	18,40 a secco***	18,40			
<b>PINNATO</b>	17,00 17,50	17,00 17,50			
<b>LEVE</b>	17,00	17,00			

### NOVITA!!!

Possibilita' di REUPERO LEZIONI PERSE:

SABATO ore 17,00 per livelli ACQUATICITA' e TECNICO; ore 17,50 per livello SPORTIVO.

DOMENICA ore 11,00 per TUTTI i livelli.

\*\*\*Vieni in piscina a provare LA TUA PRIMA ESPERIENZA DI PALESTRA!!!



## NUOTO ADULTI SERALE

dai 16 anni, lezione da 50 minuti

LIVELLO	LUN - GIOV	MAR - VEN	LUN - MER	MAR - GIOV	DOMENICA
<b>PRINCIPIANTI BASE</b>		19,30			
<b>PRINCIPIANTI</b>	19,30	18,40 19,30		20,20	
<b>PERFEZIONAMENTO</b>	18,40 19,30	17,00 17,50 18,40 19,30	20,20	20,20	
<b>SPORTIVO</b>	18,40	17,50 18,40			
<b>4 TRAINING (SP)</b> paghi 2 giorni ne frequenti 4	19,30	19,30			11-12,20 allenamento a secco e in acqua
<b>4 TRAINING PLUS (SSP)</b> paghi 2 giorni ne frequenti 4			20,20	20,20	11-12,20 allenamento a secco e in acqua
<b>PINNATO</b>				20,20	
per <b>TUTTI i corsisti</b> allenamento a secco fino alle 21,30 poi in acqua fino alle 22,00			mercoledì 20,45		

### NOVITA!!!

Possibilita' di REUPERO LEZIONI PERSE con 3 INGRESSI NUOTO LIBERO o 3 LEZIONI di ACQUAGYM.



## NUOTO ADULTI OPEN :::::

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	SABATO
11,30 <b>TUTTI i livelli</b> 3 corsie, v. grande	8,00 <b>TUTTI i livelli</b>	11,30 <b>TUTTI i livelli</b> 3 corsie, v. grande		
14,30 Federica <b>TUTTI i livelli</b> 3 corsie			14,30 Federica <b>TUTTI i livelli</b> 3 corsie	
15,20 Federica PF / SP			15,20 Federica lavoro a secco**	15,20 <b>PF / SP</b>
16,10 Federica <b>PF / SP</b>			16,10 Federica <b>PF / SP</b>	16,10 <b>PF / SP</b>
	21,45 (60 min) <b>PF / SP</b>		21,45 (60 min) <b>PF / SP</b>	

PR=PRINCIPIANTI / PF=PERFEZIONAMENTO / SP=SPORTIVO

\*\* Gli obiettivi dell'allenamento a secco sono POTENZIAMENTO E FLESSIBILITA'



## ACQUARIA :::::

FORMULA OPEN, per frequentare tutti i giorni che vuoi all'orario che desideri - (50min.)  
TESSERA ad INGRESSI, per frequentare solo quando hai voglia - (50 min.)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SAB / DOM
7.00-7.50		conditioning			performance	
8.15-9.00	risv. muscolare		risv. muscolare			
9.00-9.50	wellness		wellness			
10.10-11.00						conditioning
11.00-12.30						workout*
13.00-13.50		conditioning		performance		
15.00-15.50			performance		conditioning	
17.00-17.45	performance			conditioning		
17.50-18.35	conditioning	performance		conditioning	conditioning	
18.40-19.25	conditioning	performance	performance	performance	conditioning	

**NB:** Dalle 17,00 le lezioni sono di 45' per una migliore rotazione spogliatoi e gestione bambini.

**NOVITA'!! :**

Incluso per gli iscritti **RISVEGLIO MUSCOLARE** e **WORKOUT\* (SOLO DOMENICA)!!**

L'ora di WORKOUT e' ad alto impatto allenante, e si articola in una fase A SECCO e una in acqua..



## OVER '60 :::::

Attività Motoria in acqua - Convenzioni INPDAP e SPI (50 min.)

FORMULA OPEN

**NOVITA'!! :** Incluso per gli iscritti **RISVEGLIO MUSCOLARE** lunedì' e mercoledì' h 8,15 !!!

livelli	LUNEDI' - MERCOLEDI'	MARTEDI'	GIOVEDI'
<b>PRINCIPIANTI</b>	8,30		
<b>PRINCIPIANTI + ESPERTI</b>	9,30	9,00	9,00
<b>ESPERTI</b>	10,30		10,00

## PERCORSO BENESSERE :::::

	LUNEDI'	GIOVEDI'
<b>GESTANTI</b>	10,00 - 10,45	11,00 - 11,45
<b>ACQUE D'ARGENTO</b>	10,00 - 10,45	11,00 - 11,45
<b>RIEDUCAZIONE MOTORIA</b>	10,45 - 11,30	11,45 - 12,30
<b>ACQUATICITA' ADULTI</b>	10,45 - 11,30	11,45 - 12,30

# CORSI IN ACQUA 2015

➔ Centro Nuoto UISP CAVINA

1' PERIODO:

**14 SETTEMBRE - 3 DICEMBRE 2015**

REISCRIZIONI: dal 24 AGOSTO



Angela e Gian Carla,  
ufficio a sinistra  
entrando in atrio



Centro Nuoto UISP Cavina



051/406662



nuoto.cavina@uispbologna.it



APERTURA  
UFFICIO  
SEGRETARIA

Orario **NORMALE** dal 24/08 a 29/09 e dal 5/10  
mattino: 10,00-12,30 solo mercoledì' e sabato  
pomeriggio: 16,00-20,00 da lunedì' a venerdì'

Orario **SPECIALE** dal 31 AGOSTO al 3 OTTOBRE  
mattino: 10,00-12,30 da lunedì' a venerdì'  
9,30-12,0 SOLO sabato  
pomeriggio: 16,00-20,00 da lunedì' a venerdì'

Piscina Cavina,  
via Biancolelli 36, 40132 Bologna  
www.uispbologna.it/uisp/corsi-di-nuoto/piscina-cavina

