

## **GINNASTICA IN ACQUA UISP 2017/2018**

*Le istruttrici UISP sono tutte BREVETTATE e regolarmente aggiornate per rendere le vostre lezioni varie, stimolanti ed efficaci.*

**Per frequentare il corso occorre presentare il certificato medico  
per attività sportiva NON agonistica**

### **AQUAGYM**

**Formula open** (si paga il periodo e si possono frequentare a piacere tutte le lezioni)

**Formula abbonamento** (si paga un carnet di 8 lezioni e si convalida ad ogni lezione)

*MARTEDI' , GIOVEDI' dalle 14,10 alle 15,00\* vasca grande*

*MARTEDI' dalle 18,40 alle 19,30 e dalle 19,30 alle 20,20*

*MERCOLEDI' dalle 18,40 alle 19,30 e dalle 19,30 alle 20,20\* \*vasca grande*

*VENERDI' dalle 14 alle 14,50 (novità acqua fantasy) - dalle 18,40 alle 19,30 e dalle 19,30 alle 20,20*

*SABATO dalle ore 10,40 alle 11,30\* vasca grande*

*DOMENICA alle 10,15 alle 11,05\* vasca grande (solo quando NON gioca il Bologna)*

### **AQUARIA DOLCE MATTINO**

**Formula open** (si paga il periodo e si possono frequentare a piacere tutte le lezioni)

**Formula abbonamento** (si paga un carnet di 10 lezioni e si convalida ad ogni lezione.)

Acquagym dolce è una ginnastica dolce in acqua finalizzata a migliorare tono, coordinazione e soprattutto mobilità per il recupero funzionale di arti inferiori, arti superiori e colonna vertebrale, osteoporosi, post trauma.

**Ideale anche per GESTANTI.**

**LUNEDI' – MERCOLEDI' e VENERDI' dalle 10,00 alle 10,50 e dalle 11,00 alle 11,50**

**POSSIBILITA' DI LEZIONE SINGOLE PER PICCOLI GRUPPI**

**( da 1 a 3 persone massimo) per programmi personalizzati.**

**Orari da concordare con l'istruttrice.**