



CENTRO NUOTO STADIO - 051 6140023 - nuoto.stadio@uispbologna.it

GINNASTICA IN ACQUA UISP 2016/2017

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 di buona salute

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)

LUNEDI' CROSSGYM alle 9,00

MARTEDI' , GIOVEDI' dalle 14,10 alle 15,00

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

GIOVEDI DEEP WATER (in acqua alta) alle 9,00

VENERDI dalle 18,40 alle 19,30 e dalle 19,30 alle 20,20

SABATO dalle ore 10,40 alle 11,30

DOMENICA alle 10,15 alle 11,05 (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.

Per frequentare il corso occorre presentare il certificato medico per attività non agonistica