

ACQUAGYM

FORMULA OPEN: ACCESSO A TUTTE LE LEZIONI
TESSERE A SCALARE / TARIFFE A FASCIA ORARIA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7,00		■		■			
8,15	RISVEGLIO MUSCOLARE		RISVEGLIO MUSCOLARE				
9,00	■		■				
10,00						■	■
11,00							
13,00		■		■			
15,00			■		■		
17,00	■			■			
17,50	■	■		■	■		
18,40	■	■	■	■			

INCLUSO PER GLI ISCRITTI: RISVEGLIO MUSCOLARE LUN. E MERC. H.8,15
E WATERWORKOUT DOMENICA H.11,00 (ALLENAMENTO A SECCO SEGUITO DA UN LAVORO IN ACQUA)

OVER 60

ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA
NOVITA': LIBERA FREQUENZA IN GIORNI ED ORARI SENZA LIMITI

	LUNEDÌ'	MARTEDÌ'	MERCOLEDÌ'	GIOVEDÌ'
PRINCIPIANTI	8,30		8,30	
PRINCIPIANTI E ESPERTI	9,30	9,00	9,30	9,00
ESPERTI	10,30	10,00		10,00

PERCORSO BENESSERE

INCLUSO PER GLI ISCRITTI RISVEGLIO MUSCOLARE LUNEDÌ E MERCOLEDÌ H.8,15

	LUNEDÌ'	GIOVEDÌ'
GESTANTI	10,00-10,45	11,00-11,45
ACQUE D'ARGENTO	10,00-10,45	11,00-11,45
RIEDUCAZIONE MOTORIA	INFORMAZIONI IN SEGRETERIA	

SETTORE DISABILITÀ LEZIONI COLLETTIVE

CORSI PER PERSONE CON DISABILITÀ - ADULTI E BAMBINI

LEZIONI COLLETTIVE E INDIVIDUALI, PERCORSI PERSONALIZZATI DI INSERIMENTO - PROGETTI SCUOLE
PROGETTI IN ACCORDO CON NPSI, AUSL BOLOGNA, ASSOCIAZIONI E COOPERATIVE CORSI DEDICATI
PER GCA, PATOLOGIE NEUROMOTORIE, POST-RIABILITAZIONE

CONTATTARE LA SEGRETERIA PER ORARI E INFORMAZIONI

CORSI IN ACQUA 2019-20

1° PERIODO

**DAL 16 SETTEMBRE
AL 4 DICEMBRE 2019**

**OCCORRE CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO
DI IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA**

APERTURA SEGRETERIA

ORARIO SPECIALE DAL 26/08 AL 28/09

MATTINO: DAL LUN AL VEN 10,00 - 12,30 /// SAB 9,30 - 12,30

POMERIGGIO: DAL LUN AL VEN 16,00 - 20,00

ORARIO SEGRETERIA ALTRI PERIODI

DAL LUN AL VEN 16,00 - 20,00 /// MER E SAB 10,00 - 12,30

TEL. 051.406662 • EMAIL: NUOTO.CAVINA@UISPBOLOGNA.IT

WWW.UISPBOLOGNA.IT > PISCINA CAVINA  **CENTRO NUOTO UISP CAVINA**

NUOTO BAMBINI

PRIMI PASSI - BEBÈ

ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIA PER BAMBINI DAI 3 MESI AI 6 ANNI CON ADULTI IN ACQUA

LIVELLI	ETÀ	DATA DI NASCITA	SAB /DOM
MEDUSE	0-9 MESI	NATI DOPO 01/01/2019	9.45 / 10.15
POLIPÌ	10-18 MESI	01/04/2018-31/12/2018	9.40 / 10.20
PAGURI	19-27 MESI	01/07/2017-31/03/2018	10.20 / 11.00
GRANCHI	28-36 MESI	01/10/2016-30/06/2017	10.20 / 11.00
TARTARUGHE	3-4,5 ANNI	01/04/2015-30/09/2016	11.00 / 11.40
COCCODRILLI	4,5-6 ANNI	01/10/2013-31/03/2015	11.40 / 12.20
SQUALI / AA	4,5-6 ANNI	CON AUTONOMIA	11.40 / 12.30

DAL 21 SETTEMBRE (QUADRIMESTRE) • OPEN DAY DOMENICA 15 SETTEMBRE

PRIMI PASSI - ACQUAMICA

ATTIVITÀ PER BAMBINI TRA I 4, 5 ED I 6 ANNI SENZA ADULTI IN ACQUA

LIVELLI	ANNI	MAR	MER	VEN	SAB
CON AUTONOMIA (50')	4.5 / 6	17,00	17,00	17,00	15,20

PRIMI PASSI - ACQUANEMICA

ATTIVITÀ PER BAMBINI TRA I 4, 5 ED I 6 ANNI SENZA ADULTI IN ACQUA

LIVELLI	ANNI	LUN	MER	GIO	SAB
SENZA AUTONOMIA (40')	4.5 / 6	17,00	17,00	17,00	16,10

BAMBINI 6-12 ANNI

LEZIONE DI 50 MINUTI

LIVELLO	LUN e GIO	MAR e VEN	MER	SAB	DOM
ACQUATICITA'	17,00 - 17,50	17,00 - 17,50	17,00 - 17,50	10,20- 11,10 15,20 - 16,10 - 17,00	10,20 - 11,10
TECNICO	17,00 - 17,50	17,00 - 17,50	17,00 - 17,50	10,20- 11,10 15,20 - 16,10 - 17,00	10,20 - 11,10
SPORTIVO	17,00 - 17,50	17,00 - 17,50	17,50	11,10 - 16,10 17,00	10,20 - 11,10
ACQUA TRAINING (8-12 ANNI)	17,50				
PINNATO	17,00 - 17,50	17,00 - 17,50			
LEVE	17,00	17,00			

POSSIBILITÀ DI RECUPERARE LE LEZIONI PERSE
SABATO: H.17,00 / DOMENICA: H.10,20 E 11,10

RAGAZZI 12-19 ANNI

LEZIONE DI 50 MINUTI

LIVELLO	LUN	MAR	GIO	VEN
JUNIOR	15,20 / 18,40	17,00	18,40	17,00
JUNIOR PLUS	17,50	18,40	17,50	18,40

NUOTO ADULTI

CORSI SERALI

DAI 16 ANNI, LEZIONE DI 50 MINUTI

	LUN e GIO	MAR e VEN	LUN e MER	MAR e GIO	DOM
PRINCIPIANTI BASE		19,30			
PRINCIPIANTI	18,40 - 19,30	18,40 - 19,30		20,20	
PERFEZIONAMENTO	17,50 18,40 - 19,30	17,00 - 17,50 18,40 - 19,30	20,20	20,20	
SPORTIVI	18,40	17,50 - 18,40			
4 TRAINING	19,30	MAR 19,30	MER 20,20		
4 TRAINING PLUS	20,20	MAR 20,20 / VEN 19,30			
PINNATO		20,20			

- PER TUTTI I CORSISTI, COMPRESO NEL PREZZO WATER WORKOUT
MERCOLEDÌ H. 20,45 (ALLENAMENTO A SECCO SEGUITO DA UN LAVORO IN ACQUA)
- DOMENICA H. 10,20 - 11,10 RECUPERO LEZIONI PERSE
- POSSIBILITÀ DI RECUPERARE LE LEZIONI PERSE CON 3 INGRESSI DI NUOTO LIBERO O 3 LEZIONI DI AGYM

CORSI OPEN

DAI 16 ANNI, LEZIONE DI 50 MINUTI

LUN	MAR	MER	GIO	SAB
11,00 TUTTI I LIVELLI 3 CORSIE VASCA GRANDE		11,00 TUTTI I LIVELLI 3 CORSIE VASCA GRANDE		
14,30 TUTTI I LIVELLI 3 CORSIE			14,30 TUTTI I LIVELLI 3 CORSIE	
				15,20 PF-SP 2 CORSIE
16,10 PF-SP 3 CORSIE			16,10 PF-SP 3 CORSIE	16,10 PF-SP 1 CORSIA
	21,10 PF-SP		21,15 PF-SP	

PR:PRINCIPIANTI / PF:PERFEZIONAMENTO / SP:SPORTIVO

NUOTO MASTER
CAVINA

PER INFORMAZIONI 3272274581 ALESSANDRO P.
3335698204 FABIO R.