



SPORT & BENESSERE IN CITTÀ

STAGIONE SPORTIVA 2019/2020 DAL 9 SETTEMBRE ALL'8 GIUGNO

Corsi di Nuoto e Fitness

Servizi Benessere

Percorso Nascita

Eventi e compleanni

Novità 2019/2020



STEP TONIC

LUNEDÌ ORE 12:30 - 13:15

NON SOLO STEP ma una LEZIONE ALTAMENTE ALLENANTE, VARIA E COMPLETA che combina il lavoro cardiovascolare sullo step ad esercizi di tonificazione muscolare con o senza attrezzi. Obiettivo: allenamento cardiovascolare, stimola la coordinazione, potenziamento e tonificazione muscolare.

RISVEGLIO MUSCOLARE

**TUTTI I SABATO MATTINA
ALLE 9:30**

su prenotazione compreso nel biglietto di ingresso nuoto libero



TFC MIX



MERCOLEDÌ ORE 20:25 - 21:10

Una lezione intensa di Acquagym costruita in blocchi sulla base di tracce musicali originali, abbinata alla tonificazione di specifici distretti muscolari.

1. stimola le tue endorfine con le tue canzoni preferite
2. offre un allenamento intenso
3. allena la tua resistenza fisica (e scarica lo stress).



iscriviti alla newsletter su
www.piscinepergolesi.net e
segui la nostra pagina Facebook
per rimanere sempre aggiornato



PALESTRA IN ACQUA



LUNEDÌ v2

ORE 13:30 - 14:00 e 14:00 - 14:30

UN NUOVO MODO PER ALLENARSI GRAZIE A UNA VERA E PROPRIA PALESTRA NELL'ACQUA. 30 o 60 minuti di attività seguendo delle tabelle di allenamento con l'utilizzo dei diversi attrezzi e la supervisione di un istruttore. RIVOLTO A CHI VUOLE UN ALLENAMENTO MIRATO E PERSONALIZZATO.



SUPERFITNESS

SABATO

ORE 12:15 - 13:15

60 minuti di LEZIONE INTENSA, sempre diversa e super allenante.



Nuota libera



Anticipo d'estate!

**2 GIUGNO 2020
DALLE 9 ALLE 19**



Lunedì	6.30 - 16.15
Martedì	6.30 - 16.15
Mercoledì	6.30 - 16.15
Giovedì	6.30 - 16.15
Venerdì	6.30 - 16.15 20.45 - 22.30
Sabato	8.30 - 19.00
Domenica	8.30 - 12.30 15.30 - 18.30

*Nel periodo natalizio
gli orari subiranno variazioni



Orari festivi del nuoto libero	dalle 8.30 alle 12.30	
	<ul style="list-style-type: none">• 1 Novembre• 8 dicembre	2019
	<ul style="list-style-type: none">• 6 e 31 gennaio• 25 aprile• 1 maggio	2020

Giorni di chiusura

25 E 26 DICEMBRE 2019

1 GENNAIO 2020

PASQUA 2020



Spazio bimbi



Happy Family



lo spazio dedicato alle famiglie: la domenica
mamme e papà possono nuotare, giocare e
divertirsi in vasca 2 con i propri bambini.



Gli orari di disponibilità della vasca al mattino
potranno subire variazioni in funzione di eventi che
verranno comunicati in impianto.

Compleanno in piscina



festeggia in piscina il compleanno del
tuo bambino: alla domenica la vasca 2
è a disposizione di bambini e ragazzi fino
a 12 anni per l'organizzazione di compleanni
acquatici in compagnia degli amici!

Sunday Total Fitness



Appuntamenti con il fitness, alla **domenica dalle 9 alle 10**

Attività a pagamento e su prenotazione in cassa
oppure chiamando il numero **059 373337**

**Total Body
Tone Up**

6 ottobre 2019

Step&Bike

20 ottobre 2019

P-Kombat

3 novembre 2019

Croxfit

17 novembre 2019

GAG

1 dicembre 2019

Step Tonic

12 gennaio 2020

Acqua Power Fit

26 gennaio 2020

TFC

9 febbraio 2020

**Interval Training
Circuit**

23 febbraio 2020

22 marzo 2020

Piramidal Training

5 aprile 2020

Triathlon

19 aprile 2020

Acquasculpt

10 maggio 2020

A.M.R.A.P.

24 maggio 2020



Iniziative **extracalendario**,
movimento e divertimento a ritmo di musica
Info e prenotazioni in cassa

EVENTI

Fitness

save
the
date

Evento Fitness Natale

domenica 15 dicembre 2019 ore 18.30 (gratuito)

Evento Fitness Primavera

domenica 8 marzo 2020 ore 18.30 (a pagamento)



N.B. Il programma potrà subire delle modifiche

FITNESS

Tutte le attività si svolgono in v2

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM	7:15 - 8:00	AGYM	7:15 - 8:00	AGYM	7:15 - 8:00	AENERGY	7:15 - 8:00	AGYM	11:30 - 12:15	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM	8:00 - 8:45	AGYM	8:00 - 8:45	ARELAX	8:00 - 8:45	AGYM	8:00 - 8:45	ARELAX	12:15 - 13:15	SUPER FITNESS
8:45 - 9:30	ARELAX	8:45 - 9:30	ARELAX	8:45 - 9:30	ARELAX	8:45 - 9:30	ARELAX	8:45 - 9:30	ARELAX	13:15 - 14:00	ATONIC
9:30 - 10:15	ARELAX	9:30 - 10:15	ARELAX	9:30 - 10:15	ARELAX	9:30 - 10:15	ARELAX	9:30 - 10:15	ARELAX		
10:15 - 11:00	ARELAX	10:15 - 11:00	ARELAX	10:15 - 11:00	ARELAX	10:15 - 11:00	ARELAX	10:15 - 11:00	ARELAX		
11:00 - 11:45	ACIRCUIT	11:00 - 11:45	ARELAX	11:00 - 11:45	AGYM	11:00 - 11:45	ARELAX	11:00 - 11:45	AGYM		
11:45 - 12:30	AENERGY	12:10 - 12:55	IDROBIKE	12:25 - 13:10	DUATHLON	12:15 - 13:00	AGYM	11:55 - 12:40	DUATHLON		
12:30 - 13:15	STEPTONIC	13:00 - 13:45	AGYM	13:15 - 14:00	GAG	13:00 - 13:45	AENERGY	12:45 - 13:30	GYMJUMP		
13:30 - 14:00	ACQUA PALESTRA	13:45 - 14:30	ATONIC	14:00 - 14:45	ATRAINING	13:45 - 14:30	GAG	13:30 - 14:15	ACIRCUIT		
14:00 - 14:30	ACQUA PALESTRA	14:30 - 15:15	AGYM	14:45 - 15:30	AGYM	14:30 - 15:15	AGYM	14:15 - 15:00	AGYM		
14:45 - 15:30	AGYM	15:15 - 16:00	AGYM	15:30 - 16:15	ARELAX	15:15 - 16:00	AGYM	15:00 - 15:45	AGYM		
15:30 - 16:15	ARELAX	17:30 - 18:15	AGYM	16:15 - 17:00	AGYM	17:30 - 18:15	AGYM	17:00 - 17:45	AGYM		
16:15 - 17:00	AGYM	18:15 - 19:00	ATONIC	17:00 - 17:45	AGYM	18:20 - 19:05	IDROBIKE	17:45 - 18:30	AGYM		
17:00 - 17:45	AGYM	19:10 - 19:55	IDROBIKE	18:30 - 19:15	ACIRCUIT	19:10 - 19:55	STEP&BIKE	18:30 - 19:15	AENERGY		
18:30 - 19:15	AGYM	20:00 - 20:45	AENERGY	19:20 - 20:20	SUPER FITNESS	20:00 - 20:45	AGYM	19:15 - 20:00	GAG		
19:20 - 20:05	IDROBIKE	20:45 - 21:30	ATONIC	20:25 - 21:10	TFC MIX	20:45 - 21:30	ATONIC	20:00 - 20:45	ACIRCUIT		
20:10 - 20:55	IDROBIKE	21:30 - 22:15	AGYM	21:10 - 21:55	AGYM	21:30 - 22:15	AGYM				
21:00 - 21:45	ATRAINING										

Cosa serve

- ☑ fotocopia del **CERTIFICATO MEDICO**
- ☑ **CUFFIA/BANDANA** obbligatoria
- ☑ **LUCCHETTO** per gli armadietti nello spogliatoio



Possibilità di abbonamenti a scalare



Vuoi prenotare la lezione singola?
 chiama lo **059373337**
 dalle 20 del giorno prima



SETTORE BENESSERE

Servizi mirati al benessere psicofisico della persona



Vasca

Rieducazione funzionale post-riabilitativa

Recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa

Acquapilates

Per il controllo e stabilità della postura in acqua

Nuoto adattato

Corso di nuoto per ragazzi con vizi posturali o atteggiamenti scoliotici

Nuoto antalgico

Corso di nuoto per adulti con disagi della colonna vertebrale

Water for parkinson (AFA)

Per utenti con certificato quadro di Parkinson, in collaborazione con Ass. Parkinson Modena

Acquainsieme

Acquaticità per adulti e ragazzi con disabilità invalidanti in collaborazione con Asham

Pilates In&Out

30 minuti di Pilates in palestra e 30 di core training in acqua calda

Waterdream

Sedute individuali di rilassamento in acqua guidate da un operatore in formazione presso Watsu Italia

Fibromialtalgia (AFA)

Tattamento motorio in acqua calda specifico per la cura della Sindrome Fibromialgica. In collaborazione con Studio Fisiocinesioterapico Pegaso

Attività fisica adattata (AFA)

Esercizi specifici in acqua secondo i protocolli della Sanità Pubblica Regionale delle patologie articolari e neurologiche croniche stabilizzate

Studio

Su prenotazione al numero 059 373337

Trattamento posturale

Valutazione e trattamento delle disfunzioni neuromuscolari sulla base dei vizi posturali e dei disturbi dell'equilibrio a cura del Posturologo del Settore Benessere

Massaggio olistico

Trattamento manuale di rilassamento muscolare

Massaggio sportivo

Trattamento manuale di preparazione alla pratica sportiva

Riflessologia plantare

Trattamento per ristabilire l'equilibrio energetico del corpo attraverso la stimolazione di punti specifici di riflesso sui piedi



STUDIO POSTURALE

Trattamenti individuali
Trattamenti a piccoli gruppi
Approccio multidisciplinare

Palestra

Ginnastica posturale propriocettiva (G.PP)

Corso a piccolo gruppo basato sui principi della Posturologia della Scuola Francese

Pilates (reformer e matwork)

Allenamento e cura dell'armonia psicomotoria per la correzione di vizi posturali e la prevenzione del dolore articolare

Rieducazione funzionale post-riabilitativa

Recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa

Gym Relax (AFA)

Esercizi specifici in palestra secondo i protocolli della Sanità Pubblica Regionale per le patologie articolari, neurologiche e metaboliche croniche stabilizzate

Ginnastica Posturale Correttiva

Corso a piccoli gruppi per la correzione dei paramorfismi della colonna vertebrale e dei vizi posturali in età evolutiva



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ
8:00 - 8:45	NUOTO ANTALGICO v1	8:30 - 9:15	AFA v3	8:00 - 8:45	NUOTO ANTALGICO v1	8:30 - 9:15	AFA v3	8:00 - 8:45	NUOTO ANTALGICO v1
9:30 - 10:15	AFA v3	9:15 - 10:00	AFA v3	9:00 - 10:00	GYMRELAX AFA p	9:15 - 10:00	AFA v3	9:00 - 10:00	GYMRELAX AFA p
13:00 - 14:00	PILATES IN&OUT p/v	10:30 - 11:15	NUOTO ANTALGICO v1	10:00 - 11:00	GYMRELAX AFA p	10:30 - 11:15	NUOTO ANTALGICO v1	9:30 - 10:15	AFA v3
16:15 - 17:00	NUOTO ADATTATO v1	11:00 - 11:45	AFA v3	13:00 - 14:00	PILATES IN&OUT p/v	11:00 - 11:45	AFA v3	10:00 - 11:00	GYMRELAX AFA p
18:30 - 19:15	FIBROMIANTALGICA v3	13:00 - 13:45	ACQUAPILATES v3	15:15 - 16:00	ACQUAINSIEME v3	13:00 - 13:45	ACQUAPILATES v3	13:00 - 14:00	PILATES IN&OUT p/v
19:30 - 20:30	PILATES IN&OUT p/v	17:00 - 17:45	PILATES MATWORK p	16:15 - 17:00	NUOTO ADATTATO v1	15:15 - 16:00	WATER FOR PARKINSON AFA v3	17:45 - 18:30	NUOTO ADATTATO v2
20:00 - 20:45	NUOTO ANTALGICO v1	17:45 - 18:45	GINNASTICA POSTURALE RAGAZZI p	17:45 - 18:30	NUOTO ADATTATO v2	17:00 - 17:45	PILATES MATWORK p	18:30 - 19:15	ACQUAINSIEME v3
		18:45 - 19:45	GINNASTICA POSTURALE PROPRIOCETTIVA p	18:30 - 19:15	FIBROMIANTALGICA v3	17:45 - 18:45	GINNASTICA POSTURALE RAGAZZI p	20:00 - 20:45	NUOTO ANTALGICO v1
		19:15 - 20:00	FIBROMIANTALGICA v3	19:30 - 20:30	PILATES IN&OUT p/v	18:45 - 19:45	GINNASTICA POSTURALE PROPRIOCETTIVA p	20:00 - 20:45	ACQUAPILATES v3
		19:45 - 20:30	PILATES MATWORK p	20:00 - 20:45	NUOTO ANTALGICO v1	19:15 - 20:00	FIBROMIANTALGICA AFA v3		
		20:00 - 20:45	ACQUAPILATES v3	20:00 - 20:45	ACQUAPILATES v3	19:45 - 20:45	PILATES MATWORK p		
						20:00 - 20:45	ACQUAPILATES v3		

Cosa serve

- ☑ fotocopia del **CERTIFICATO MEDICO**
- ☑ **CUFFIA/BANDANA** obbligatoria
- ☑ **LUCCHETTO** per gli armadietti nello spogliatoio



Tutti
i sabato
mattina
alle 9:30

RISVEGLIO MUSCOLARE
su prenotazione compreso
nel biglietto di ingresso
nuoto libero



v1 | vasca 1 | 28° | 25x125,5 mt. | h. 1.10/1.55 mt.
v3 | vasca 3 | 32° | 4x8 mt. | h. 1.30 mt. p | palestra

PERCORSO NASCITA

Dall'attesa al primo anno di vita, percorsi di movimento per donne, bambini e coppie

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
10:00 - 11:00	POST PARTO MAMMA E BIMBO p
11:00 - 11:45	PRE PARTO p
11:45 - 12:30	ACQUA MAMMA v3

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:15 - 10:15	POSTURAL MAMMA p
10:15 - 11:00	ACQUA MAMMA v3

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:40 - 12:25	ACQUA GYM MAMMA v2

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
10:15 - 11:00	ACQUA MAMMA v3
11:10 - 11:40	IN & OUT MAMMA p +
11:45 - 12:15	IN & OUT MAMMA v2

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:15 - 11:45	NUOTO MAMMA v1 +
11:45 - 12:00	NUOTO MAMMA v3

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:30 - 12:15	PRE PARTO p
12:15 - 13:00	ACQUA MAMMA v3

Attività in acqua

- Nuoto Mamma
- Acquagym Mamma
- Acqua Mamma
- Postural Mamma



Attività in palestra

- Ginnastica pre e post parto
- Ginnastica posturale
- Ginnastica respiratoria
- Ginnastica perineale
- Ginnastica Ippressiva



Consulenza

- Ostetrica
- Psicologa
- Naturopata
- Osteopata
- Riflessologa
- Doula



PERSONAL TRAINING PER LE MAMME



Lezioni individuali in acqua e in palestra per gestanti (nuoto, Acquagym, pilates, ginnastica posturale adattata alle esigenze della donna). L'ideale per le mamme che lavorano e che hanno orari impossibili, ma che desiderano frequentare un corso in piscina o in palestra.



PERCORSO DI COPPIA

Mamma e papà si preparano in palestra e in acqua a vivere insieme con consapevolezza il travaglio attivo, il parto e l'**ACCOGLIMENTO DEL BAMBINO**.



CORSI DI MASSAGGIO INFANTILE



"Essere toccato e accarezzato, essere massaggiato, è nutrimento per il bambino. Cibo necessario come i minerali, le vitamine e le proteine"

Frederick Leboyer

5 incontri tenuti da insegnante certificata, assistente alla madre, doula



Modalità di recupero

**3 recuperi ogni periodo telefonando allo 059 373337 entro il giorno che si perde e fissando la data del recupero
NON È POSSIBILE SPOSTARE IL RECUPERO FISSATO**

ACQUATICITÀ 0/36 MESI Tutte le attività si svolgono in v3

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16:15 - 16:50	13/36 mesi
17:40 - 18:15	0/12 mesi

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
10:20 - 10:55	0/12 mesi
11:00 - 11:35	0/12 mesi
16:15 - 16:50	13/36 mesi

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
17:40 - 18:15	13/36 mesi

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:15 - 9:50	0/7 mesi
9:50 - 10:25	8/12 mesi
10:25 - 11:00	13/18 mesi
11:00 - 11:35	19/24 mesi
11:35 - 12:10	25/36 mesi
14:45 - 15:20	25/36 mesi
15:20 - 15:55	19/24 mesi
15:55 - 16:25	13/18 mesi
16:30 - 17:05	19/36 mesi
17:05 - 17:40	0/12 mesi

DOMENICA	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:30 - 10:05	0/12 mesi
10:05 - 10:40	13/18 mesi
11:20 - 11:55	19/36 mesi
11:55 - 12:30	0/12 mesi
16:00 - 16:35	0/12 mesi
16:35 - 17:10	13/36 mesi

Cosa serve

- ➔ **PANNOLINO** contenitivo
- ➔ **CUFFIA/BANDANA** obbligatoria



v1 | vasca 1 | 28° | 25x125,5 mt. | h. 1.10/1.55mt.

v2 | vasca 2 | 29° | 20x5 mt. | h. 1.10/1.30 mt.

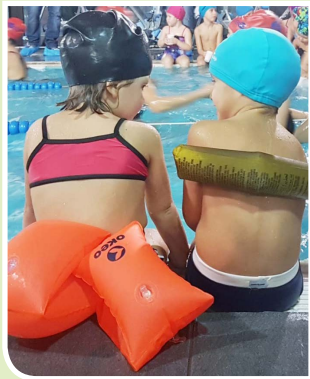
v3 | vasca 3 | 32° | 4x8 mt. | h. 1.30 mt. p | palestra

CUCCIOLI 3/5 anni

Tutte le attività si svolgono in v2 e v3

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16:55 - 17:35	3 anni v3
16:55 - 17:35	4/5 anni v2
16:15 - 16:55	4/5 anni v2

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16:45 - 17:25	3/5 anni v2
17:30 - 18:10	3/5 anni v2



MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16:15 - 16:55	4/5 anni v2
16:55 - 17:35	3 anni v3
16:55 - 17:35	4/5 anni v2
17:40 - 18:20	3 anni v3



GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16:45 - 17:25	3/5 anni v2
17:30 - 18:10	3/5 anni v2

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16:15 - 16:55	4/5 anni v2
16:55 - 17:35	3 anni v3
16:55 - 17:35	4/5 anni v2

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:15 - 9:55	3/5 anni v2
9:55 - 10:35	3/5 anni v2
10:45 - 11:25	3/5 anni v2
11:30 - 12:10	3 anni + GEN. v2
12:10 - 12:50	3 anni + GEN. v2
15:15 - 15:55	3/5 anni v2
16:00 - 16:40	3/5 anni v2
16:45 - 17:25	3/5 anni v2
17:45 - 18:25	3 anni v3

DOMENICA	
ORARIO	ATTIVITÀ
10:40 - 11:20	3 + GEN v3
17:15 - 17:55	3 + GEN v3

Prenatal

Casa serve

- ☞ fotocopia del CERTIFICATO MEDICO
- ☞ CUFFIA obbligatoria
- ☞ LUCCHETTO per gli armadietti nello spogliatoio



Periodi dei corsi



**Dal 9 settembre
al 30 novembre**

**Dall'1 dicembre
al 28 febbraio**

**Dall'1 marzo
all'8 giugno**

Modalità per il ritiro

È sempre possibile

previa presentazione del certificato medico
(vedi regolamento completo a pag. 17)



Modalità di recupero

3 recuperi ogni periodo telefonando allo
059 373337 entro il giorno che si perde
e fissando la data del recupero
NON È POSSIBILE SPOSTARE IL RECUPERO FISSATO



NUOTO RAGAZZI 6/13 ANNI Tutte le attività si svolgono in v1 e v2

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ
16:15 - 17:00	NR. v1 10/13 anni	16:15 - 17:00	NR. v1 10/13 anni	16:15 - 17:00	NR. v1 10/13 anni	16:15 - 17:00	NR. v1 10/13 anni	16:15 - 17:00	NR. v1 10/13 anni	9:15 - 10:00	NR. INT/AV v2 6/10 anni
17:00 - 17:45	NR. v1 6/13 anni	16:45 - 17:30	NR. PR/INT v2 6/10 anni	17:00 - 17:45	NR. v1 6/13 anni	16:45 - 17:30	NR. PR/INT v2 6/10 anni	17:00 - 17:45	NR. v1 6/13 anni	10:00 - 10:45	NR. PR/INT v2 6/10 anni
17:45 - 18:30	NR. v2 6/10 anni	17:00 - 17:45	NR. v1 6/13 anni	17:45 - 18:30	NR. INT/AV v1 6/13 anni	17:00 - 17:45	NR. v1 6/13 anni	18:30 - 19:15	NR. INT/AV v1 6/13 anni	14:30 - 15:15	NR. v2 6/13 anni
18:30 - 19:15	NR. PR v2 6/10 anni	17:45 - 18:30	NR. INT/AV v1 6/10 anni	17:45 - 18:30	NR. PR/INT v2 6/10 anni	17:45 - 18:30	NR. INT/AV v1 6/10 anni			15:15 - 16:00	NR. v2 6/10 anni
		18:20 - 19:05	NR. PR v2 6/10 anni	18:30 - 19:15	NR. PR/INT v1 6/10 anni	18:20 - 19:05	NR. PR v2 6/10 anni			16:00 - 16:45	NR. PR/INT v2 6/10 anni
										17:30 - 18:15	NR. v2 6/13 anni
										18:15 - 19:00	NR. AV v1 10/13 anni



- v1 | vasca 1 | 28° | 25x125,5 mt. | h. 1.10/1.55mt.
- v2 | vasca 2 | 29° | 20x5 mt. | h. 1.10/1.30 mt.
- v3 | vasca 3 | 32° | 4x8 mt. | h. 1.30 mt.





IN COLLABORAZIONE CON
PERGOLESÌ
PISCINE & BENESSERE



Proposte Benessere 2019/2020

Rivolte alle persone dai 55 anni di età

Corsi di **ACQUARELAX** e **NUOTO RELAX**
ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (A.F.A.)
in acqua e in palestra

INFORMAZIONI

Piscina Pergolesi, via Divisione Acqui 152 - Modena | tel 059 373337
www.piscinepergolesi.net | Piscine Pergolesi

Corsi di **ATTIVITÀ MOTORIA** in **PALESTRA** e
WALKING Gruppi di cammino e attività all'aria aperta

INFORMAZIONI

CSI Modena Via del Caravaggio 71 – Modena | tel. 059 395357
segreteria@csimodena.it | www.csimodena.it - Csi Modena



WELLNESS WALKING

INFORMAZIONI

Elisa Casoni, 328 9143055
wwelisacasoni@gmail.com | Wellness Walking



Da 14
anni

NUOTO ADULTI

Tutte le attività si svolgono in v1 e v3

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	N RELAX v1	8:40 - 9:25	NA PR v1	8:40 - 9:25	NA PR/INT v1	8:40 - 9:25	NA PR v1	8:40 - 9:25	NA PR/INT v1
9:25 - 10:10	N RELAX v1	9:25 - 10:10	NA INT v1	9:25 - 10:10	NA AV v1	9:25 - 10:10	NA INT v1	9:25 - 10:10	NA AV v1
15:15 - 16:00	NA PR over 18 v1	16:15 - 17:00	NA. 14/20 anni v1	9:25 - 10:10	N RELAX v1	16:15 - 17:00	NA. 14/20 anni v1	16:15 - 17:00	NA. 14/18 anni v1
16:15 - 17:00	NA 14-18 anni v1	16:15 - 17:00	NA over 20 v1	15:15 - 16:00	NA PR over 18 v1	16:15 - 17:00	NA OVER 20 v1	16:15 - 17:00	NA over 18 v1
16:15 - 17:00	NA over 18 v1	20:00 - 20:45	NA PR v1	16:15 - 17:00	NA. 14/18 anni v1	20:00 - 20:45	NA PR v1	19:15 - 20:00	NA. AV over 18 v1
20:45 - 21:30	NA PR/INT v1	20:45 - 21:30	ACALMA v3	16:15 - 17:00	NA over 18 v1	20:45 - 21:30	ACALMA v3	20:00 - 20:45	NA PR/INT v1
21:30 - 22:15	NA v1	21:30 - 22:15	NA INT/AV v1	20:45 - 21:30	NA PR v1	21:30 - 22:15	NA INT/AV v1		
		22:15 - 23:00	NA v1	20:45 - 21:30	ACALMA v3	22:15 - 23:00	NA v1		
				21:30 - 22:15	NA v1				



I corsi sono bimestrali
I corsi delle 16:15 sono
trimestrali



Da ricordare

I corsi serali
delle 21:30 e delle 22:15
hanno uno **SCONTO DEL 50%**

Possibilità di
abbonamenti a scalare



AGONISMO

Le squadre di Pergolesi



Nuoto



Sport

Divertimento

Grandi successi



Sincera



Dai 5 anni in su



Entra anche tu
nella nostra
squadra!



Pinnata



Pentathlon



Laser Run



Corso per Assistenti bagnanti

Con rilascio brevetto professionale



Corso BLSD



Master



Infra



Lascia il tuo recapito in segreteria
o scrivi a sweetteam.modena@libero.it
i nostri tecnici ti risponderanno
al più presto



naturasi

i tuoi supermercati bio a Modena

NaturaSi ti garantisce bontà e qualità in oltre 4000 prodotti biologici certificati: dagli alimentari freschi, confezionati e ortofrutta, ai prodotti privi di glutine, vegani, per la prima infanzia, all'erboristeria ed ai cosmetici.

via F. Lamborghini, 144



consegne a domicilio



erogatore d'acqua



consulente in erboristeria e cosmesi



dispenser sfusi



si accettano buoni per celiachia erogati da SSN:
Servizio Sanitario Nazionale

via P. Giardini, 595



consegne a domicilio



erogatore d'acqua



consulente in erboristeria e cosmesi



dispenser sfusi



bistro



wifi



si accettano buoni per celiachia erogati da SSN:
Servizio Sanitario Nazionale

Regolamento completo



- Il **CERTIFICATO MEDICO** di sana e robusta costituzione emesso dal medico di base (in fotocopia) o il libretto dello sportivo in corso di validità sono **OBBLIGATORI**
 - L'accesso agli spogliatoi è consentito 20 minuti prima dell'inizio della lezione con apposito badge ritirato al momento dell'iscrizione
 - L'iscrizione ad un'attività è personale: non è quindi possibile cedere eventuali lezioni a perdere ad altre persone
 - E' possibile recuperare lezioni perse, in base a specifiche modalità a seconda del corso.
- Una volta fissato il recupero non si può più spostare**
- L'iscrizione ad una attività comporta obbligatoriamente il tesseramento per la società sportiva organizzatrice per l'anno sportivo in corso (1 settembre/31 agosto)
 - **E' previsto il rimborso dell'iscrizione per rinuncia all'intero periodo prenotato prima dell'inizio del corso stesso. A corso iniziato sarà possibile ritirarsi previa presentazione di un certificato medico e il rimborso sarà calcolato a partire dalla data di presentazione del certificato stesso ed escluderà automaticamente il diritto di prelazione su altri corsi**
 - In caso di cambio turno, il cambio è esteso a tutti i mesi prenotati
 - Le attività possono essere sospese dal gestore dell'impianto qualora si dovessero verificare situazioni a rischio (ad esempio per alterazioni improvvise dei parametri chimico batteriologici dell'acqua) non imputabili al gestore stesso e sarà il gestore a stabilire le modalità di un eventuale rimborso
 - La direzione declina ogni responsabilità per gli oggetti lasciati incustoditi



**DERMAL
AESTHETICS**
chiama la bellezza



Modena - viale Reiter, 14
059 7276131 | 380 2083455
www.dermal-aesthetics.eu

v1 | vasca 1 | 28° | 25x125,5 mt. | h. 1.10/1.55 mt.



v2 | vasca 2 | 29° | 20x5 mt. | h. 1.10/1.30 mt.



v3 | vasca 3 | 32° | 4x8 mt. | h. 1.30 mt.



Studio benessere



Palestra



Reception



Corner Shop



Bar



ISCRIZIONI AI CORSI

SEGRETERIA

Dal lunedì al venerdì
dalle 9 alle 13:30 e dalle 15 alle 19
Il sabato dalle 9 alle 18

CALL CENTER

Dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13:30
059 9782820

BONIFICO BANCARIO

IT 86 E 05387 12900 00000 2129010
inviare mail a: pagamenti@piscinepergolesi.net
CAUSALE: Nome e cognome dell'iscritto e corso

Tesseramento € _____

Badge magnetico € 3 (cauzione)

Lezione € _____

Tot. da pagare € _____



*Riconferme
dei corsi*

NUOTO RAGAZZI

- entro il 15 dicembre
- entro il 15 febbraio

FITNESS

- entro il 15 del mese
di scadenza

NUOTO ADULTI

- entro il 15 ottobre
- entro il 15 gennaio
- entro il 15 marzo

NUOTO ADULTI delle ore 16:15

- entro il 15 dicembre
- entro il 15 febbraio



 **Centri Odontoiatrici
Victoria**

www.victoriacentroodontoiatrico.it

MODENA - Direttore sanitario: Dott. Maurizio Ottomano
Via Paganelli, 4 - Tel. 059 311.967

SASSUOLO - Direttore sanitario: Dott. Fabrizio Spada
Via Radici in Piano, 143 - Tel. 0536 994.221

CARPI - Direttore sanitario: Dott. Daniele Marino
Via C. Catellani, 10/EB - Tel. 059 923.473

CASTELFRANCO EMILIA - Direttore sanitario: Dott. N. Al Krenawi
Corso Martiri, 30/A - Tel. 059 923.473

FORMIGINE - Direttore sanitario: Dott. Giuseppina Sarcone
Via Sant' Antonio, 12/E - Tel. e Fax 059 572.157

REGGIO EMILIA - Direttore sanitario: Dott. Gennaro Auricchio
Viale Gramsci, 54/R - Tel. 0522 515324

VERONA - Direttore sanitario: Dott. Luigi Marchi
Corso Milano, 110/B - Tel. 045 577.871

INFO E CONTATTI
tel 059 373337

info@piscinepergolesi.net

www.piscinepergolesi.net |  **Piscine Pergolesi**