



*Un'estate di*  
**SPORT & BENESSERE**  
*in città*

**Stagione estiva 2019**

*dal 10 giugno all'1 settembre*

# Orari piscina



Apertura  
impianto

**GIUGNO e LUGLIO**

Dal lunedì al venerdì  
Sabato e domenica

6:30/22:30  
8:30/20:00

**AGOSTO**

Lunedì  
Dal lunedì al venerdì  
Sabato e domenica

9:30/22.30  
6:30/22:30  
8:30/20:00

Balneazione  
e nuoto libero

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 6.30/19.00**

**(apertura alle ore 7 per le vasche 2 e 3)**

**SABATO, DOMENICA E FESTIVI\* 8:30/19:00**

\*al sabato dalle ore 14:00 alle ore 19:00 e alla domenica dalle ore 8:30 alle ore 13:00 non sono garantite corsie per il nuoto libero

**NEL MESE DI AGOSTO IL LUNEDÌ APERTURA IMPIANTO ALLE ORE 9:30**

Nuoto serale  
in corsia

**GIUGNO/LUGLIO**

Lunedì	<b>19:00 - 22:00</b>
Martedì	<b>20:30 - 22:00</b>
Mercoledì	<b>19:00 - 22:00</b>
Giovedì	<b>20:30 - 22:00</b>
Venerdì	<b>20:00 - 22:00</b>

**AGOSTO**

Lunedì	<b>19:00 - 22:00</b>
Martedì	<b>19:45 - 22:00</b>
Mercoledì	<b>19:00 - 22:00</b>
Giovedì	<b>19:45 - 22:00</b>
Venerdì	<b>19:00 - 22:00</b>

Happy  
Family

**TUTTE LE DOMENICHE  
MATTINA  
E NEI GIORNI FESTIVI  
dalle 8:30 alle 13:00**



save  
the  
date

# Appuntamenti d'estate

## I martedì a secco



dalle 19:15 alle 20:15



nel parco

**GRATIS**

entrata gratuita  
su prenotazione in cassa



in caso di maltempo  
la lezione è annullata



*News sola a giugno*

**GINNASTICA POST PARTO  
+ NEONATO NEL PARCO**

IL MERCOLEDÌ DALLE 9:30 ALLE 10:15

**info e prenotazioni 059 373337**

## GIUGNO

11	<b>Circuit Training</b>   Staff Fitness
18	<b>Addome &amp; Postura</b>   Alessia
25	<b>Latin Fitness</b>   Claudio

## LUGLIO

2	<b>Pilates</b>   Staff Benessere
7	<b>Circuit Training</b>   Staff Fitness
16	<b>Addome &amp; Postura</b>   Alessia
23	<b>Latin Fitness</b>   Claudio
30	<b>FitBoxe</b>   Giulia e Nicole

## AGOSTO

6	<b>Circuit Training</b>   Staff Fitness
20	<b>Latin Fitness</b>   Claudio
27	<b>Pilates</b>   Staff Benessere

## Sabata benessere (dalle 9:30 alle 12:30)

**GRATUITO SU PRENOTAZIONE**

GIUGNO		LUGLIO		AGOSTO	
8	<b>Osteopatia</b>	6	<b>Miofasciale plantare</b> ore 10.30	15	<b>Massaggio in acqua - Waterdream</b>
15	<b>Riflessologia plantare</b>	13	<b>Posturologia</b>		
22	<b>Massaggio olistico</b>	20	<b>Ginnastica propriocettiva</b> ore 10.30		
29	<b>Podologia</b>	27	<b>Massaggio in acqua - Waterdream</b>		

## Eventi speciali

**Risveglio pilates**

**Il sabato ore 9:30**

**GRATIS COMPRESO NEL BIGLIETTO D'INGRESSO**

**Pilates nel parco  
al tramonto**

**Il giovedì ore 19:15**

**GRATIS COMPRESO NEL BIGLIETTO D'INGRESSO**



in caso di maltempo le lezioni sono annullate

Relax, sport & fun



Opportunità per te



**TANTI AUGURI!!**

Festeggia il tuo  
compleanno in piscina  
il **sabato pomeriggio**



**SUMMER CARD**

se hai sottoscritto un abbonamento  
durante la stagione invernale hai diritto  
ad una tessera sconti per tutta l'estate!

## Informazioni tecniche

**VASCA 1** Da 25 metri e 27,5°  
riservata al nuoto libero

**VASCA 2** Da 20 metri e 28,5°  
per acquaticità e fitness

**VASCA 3** Da 8 metri e 32,5°  
per attività di rieducazione

**SPOGLIATOI** Con zone dedicate  
ai genitori con bimbi

**ACCESSI  
ALLE VASCHE** Con sollevatore  
per le persone con disabilità

**PARCO ESTIVO** Dove prendere il sole e rilassarsi

**BAR ESTIVO** Per colazioni, pranzi e aperitivi



*Scegli  
la tua bellezza*



Modena - viale Reiter, 14  
059 7276131 | 380 2083455  
[www.dermal-aesthetics.eu](http://www.dermal-aesthetics.eu)  
[www.dermal-lab.it](http://www.dermal-lab.it)

centri odontoiatrici  
**Victoria**

DIRETTORE SANITARIO: Dott. Ottomano Maurino  
[www.victoriacentroodontoiatrice.it](http://www.victoriacentroodontoiatrice.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. 059 622 8504

**CASTELFRANCO E.** Direttore sanitario: Dott. N. Al Krenawi  
Corso Martiri, 30/A - Tel. 059 923 473

**FORMIGINE** Direttore sanitario: Dott.ssa Giuseppina Sarcone  
Via Sant'Antonio, 12/E - Tel. e Fax 059 572 157

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

**VERONA** Direttore sanitario: Dott. Alfredo Palmieri  
Corso Milano, 110/B - Tel. 045 577 871



# Centra estiva Acqualand

Organizzato presso le Piscine Pergolesi, in collaborazione con il Centro Sportivo Italiano di Modena. Tante **divertenti attività ludico ricreative, laboratori e tutto il mondo dell'acqua** grazie alla collaborazione con lo **staff di Sweet Team**, che garantisce una preparazione specifica nel **NUOTO, NUOTO PINNATO E SINCRONIZZATO**.



## A CHI È RIVOLTO

Bambini e ragazzi fra i 5 e 13 anni, suddivisi in gruppi in base all'età



## CHI SI PRENDE CURA DEI RAGAZZI

Istruttori qualificati Fin, Fipsas, Csi e operatori qualificati di Pergolesi Sport



## TURNI SETTIMANALI dal lunedì al venerdì

- Dal 10 giugno al 9 agosto
- Dal 19 agosto al 30 agosto

Accoglienza ragazzi dalle ore 7:30 e prolungamento orario fino alle ore 18



## ORARI

**FORMULA SLIM**  
fino alle 12:30

senza pranzo ma con merenda inclusa

**FORMULA MEDIUM**  
fino alle 15:30

con pranzo e 2 merende  
**FORMULA FULL**  
fino alle 18:00

**SCONTO FRATELLI**  
PIÙ SETTIMANE FAI  
MENO SPENDI



Info

info@piscinepergolesi.net

# SETTORE BENESSERE

Orari delle attività estive

VASCA  
1

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:00 - 8:45	Nuoto Antalgico
19:00 - 19:45	Nuoto Adattato
19:45 - 20:30	Nuoto Antalgico

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:00 - 8:45	Nuoto Antalgico
19:00 - 19:45	Nuoto Adattato
19:45 - 20:30	Nuoto Antalgico

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:00 - 8:45	Nuoto Antalgico



VASCA  
3

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
19:00	Fibromialgica
19:45	Acquapilates

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
13:30 <b>SOLO A GIUGNO</b>	Acquamatwork

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
19:00	Fibromialgica
19:45	Acquapilates

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
13:30	Acquamatwork



SOLO A GIUGNO

PALE  
STRA

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
19:45 - 20:45	Pilates

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:00 - 10:00	Gymrelax
13:00 - 13:30	Acquamatwork

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
19:45 - 20:45	Pilates

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:00 - 10:00	Gymrelax
13:00 - 13:30	Acquamatwork



Infra

Chiama lo **059 373337** oppure scrivi a [benessere@piscinepergolesi.net](mailto:benessere@piscinepergolesi.net)



## TRATTAMENTI PRESSO LO STUDIO BENESSERE

Valutazione e trattamento posturale  
Massaggio olistico  
Riflessologia plantare



*Valide anche in estate  
le nostre convenzioni  
con i centri riabilitativi*



### Risveglio con pilates

tutti i sabato mattina alle ore 9:30

### Pilates nel parco al tramonto

tutti i giovedì sera (solo luglio e agosto), martedì 17  
luglio e martedì 7 agosto alle ore 19:30

### Sabato del benessere

Nei mesi di giugno, luglio e agosto tutti i sabato  
dalle 9:30 alle 12:30 a disposizione un operatore  
specializzato per TRATTAMENTI GRATUITI  
(su prenotazione)

- **8 giugno** Osteopatia | Pietro Rabitti
- **15 giugno** Riflessologia plantare | Giulia Ponanti
- **22 giugno** Massaggio olistico | Tania Stanzani e Sara Capponcelli
- **29 giugno** Podologia | Gabriele Mini
- **6 luglio** Miofasciale plantare | Delia Coppola
- **13 luglio** Posturologia | Giovanni Odone
- **20 luglio** Ginnastica Propriocettiva | Sara Capponcelli
- **27 luglio** Massaggio in acqua - Waterdream | Sara Capponcelli
- **15 agosto** Massaggio in acqua - Waterdream | Giovanni Odone



**ANCHE IN ESTATE**

**PROGRAMMI POSTURALI E ANTALGICI**

VASCA 1

News



## GINNASTICA POST PARTO + NEONATO NEL PARCO

IL MERCOLEDÌ  
DALLE 9:30 ALLE 10:15

**info e prenotazioni**  
**059 373337**

### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA PR over 18
19:00 - 19:45	NR 10/13 anni tutti livelli
19:00 - 19:45	NA tutti livelli
19:45 - 20:30	NA tutti livelli + N guidato
19:45 - 20:30	NUOTO MAMMA

### MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA AV over 18

VASCA 2

### LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
11:00 - 11:45	ACIRCUIT
12:30 - 13:15	AENERGY
13:15 - 14:00	STEP
14:00 - 14:45	ATONIC
14:45 - 15:30	AGYM
16:15 - 16:55	4/5 anni
16:15 - 17:00	NR 6/10 PR/INT
17:00 - 17:45	NR 6/10 tutti i livelli
17:45 - 18:25	3/5 anni
17:45 - 18:30	NR 6/10 PR/INT
18:30 - 19:15	ATRAINING
19:20 - 20:05	HB
19:30 - 20:00	IN&OUT
20:10 - 20:55	AGYM
21:00 - 21:45	ATONIC

### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM
8:45 - 9:30	ARELAX
9:30 - 10:15	ARELAX
12:15 - 13:00	GAG
13:00 - 13:45	ATONIC
13:45 - 14:30	ATRAINING
14:30 - 15:15	AGYM
15:15 - 16:00	AGYM
16:45 - 17:30	NR 6/10 tutti i livelli
17:30 - 18:15	AGYM
18:15 - 19:00	ATONIC
19:05 - 19:50	TONIC&BIKE
20:00 - 20:45	AENERGY
20:45 - 21:30	ACIRCUIT

### MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
11:00 - 11:45	AGYM
12:30 - 13:15	DUATHLON
13:15 - 14:00	ATRAINING
14:30 - 15:15	AGYM
16:15 - 16:55	4/5 anni
16:15 - 17:00	NR 6/10 PR/INT
17:00 - 17:45	NR 6/10 tutti i livelli
17:45 - 18:25	3/5 anni
17:45 - 18:30	NR 6/10 PR/INT
18:30 - 19:15	ATONIC
19:20 - 20:20	SUPERFIT
20:25 - 21:10	AGAG
21:10 - 21:55	TFC

VASCA 3

### LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
16:00 - 16:35	0/12 mesi
16:40 - 17:20	3 anni
17:30 - 18:15	ACQUA MAMMA

### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
11:30 - 12:15	ACQUA MAMMA

### MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
10:20 - 10:55	0/12 mesi
11:00 - 11:35	13/36 mesi
16:30 - 17:05	13/36 mesi
17:10 - 17:50	3 anni

PALE  
STRA

### LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
19:00 - 19:30	IN&OUT

### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
6:45 - 7:05	FITNESS GAG
19:00 - 19:45	GESTANTI



GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA PR over 18
19:00 - 19:45	NR 10/13 anni tutti livelli
19:00 - 19:45	NA tutti livelli
19:45 - 20:30	NA tutti livelli + N guidato
19:45 - 20:30	NUOTO MAMMA

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA AV over 18

### COSA SERVE AI PIÙ PICCOLI



- **CUFFIA** obbligatoria
- **PANNOLINO** contenitivo

### COSA SERVE PORTARE



- **CUFFIA** obbligatoria
- **LUCCHETTO** per gli armadietti
- docce e phon sono **GRATUITI**
- fotocopia del **CERTIFICATO MEDICO**

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM
8:45 - 9:30	ARELAX
9:30 - 10:15	ARELAX
12:15 - 13:00	AGYM
13:00 - 13:45	AENERGY
13:45 - 14:30	AGAG
14:30 - 15:15	ATONIC
15:15 - 16:00	AGYM
16:45 - 17:30	NR 6/10 tutti i livelli
17:30 - 18:15	ATONIC
18:15 - 19:00	AENERGY
19:05 - 19:50	STEP&BIKE
20:00 - 20:45	AGYM
20:45 - 21:30	ATONIC

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM
11:00 - 11:45	AGYM
12:15 - 13:00	AGYM
13:00 - 13:45	GYMJUMP
13:45 - 14:30	P-KOMBACT
14:30 - 15:15	AGAG
17:30 - 18:15	AGYM
18:15 - 19:00	ATRaining
19:00 - 19:45	ATONIC
19:45 - 20:30	AENERGY

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
10:45 - 11:25	4/5 anni
11:30 - 12:15	AGYM
12:15 - 13:00	AENERGY



**EVENTO GRATUITO**

VASCA 1

**FITNESS**  
venerdì 14 giugno  
ore 19:00

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:30 - 12:15	ACQUA MAMMA

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
15:45 - 16:30	ACQUA MAMMA

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:30 - 10:05	0/12 mesi
10:10 - 10:45	13/24 mesi
10:50 - 11:25	25/36 mesi
11:30 - 12:10	3 anni

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
6:45 - 7:05	FITNESS GAG
18:40 - 19:00	FITNESS GAG

*Domeniche di fitness*



VASCA 1

Tutte le **DOMENICHE** di giugno, alle 11:30 una lezione **GRATUITA** compresa nel biglietto d'ingresso

## VASCA 1



### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA PR over 18
19:00 - 19:45	NR 10/13 anni tutti livelli
19:00 - 19:45	NA tutti livelli
19:45 - 20:30	NA tutti livelli + N guidato
19:45 - 20:30	NUOTO MAMMA

### MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA AV over 18

## VASCA 2

### LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
11:00 - 11:45	ACIRCUIT
12:30 - 13:15	AENERGY
13:15 - 14:00	STEP
14:00 - 14:45	ATONIC
14:45 - 15:30	AGYM
16:15 - 16:55	4/5 anni
16:15 - 17:00	NR 6/10 PR/INT
17:00 - 17:45	NR 6/10 tutti i livelli
17:45 - 18:25	3/5 anni
17:45 - 18:30	NR 6/10 PR/INT
18:30 - 19:15	ATRaining
19:20 - 20:05	HB
19:30 - 20:00	IN&OUT
20:10 - 20:55	AGYM
21:00 - 21:45	ATONIC

### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM
8:45 - 9:30	ARELAX
9:30 - 10:15	ARELAX
12:15 - 13:00	GAG
13:00 - 13:45	ATONIC
13:45 - 14:30	ATRaining
14:30 - 15:15	AGYM
15:15 - 16:00	AGYM
16:45 - 17:30	NR 6/10 tutti i livelli
17:30 - 18:15	AGYM
18:15 - 19:00	ATONIC
19:05 - 19:50	TONIC&BIKE
20:00 - 20:45	AENERGY
20:45 - 21:30	ACIRCUIT

### MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
11:00 - 11:45	AGYM
12:30 - 13:15	DUATHLON
13:15 - 14:00	ATRaining
14:30 - 15:15	AGYM
16:15 - 16:55	4/5 anni
16:15 - 17:00	NR 6/10 PR/INT
17:00 - 17:45	NR 6/10 tutti i livelli
17:45 - 18:25	3/5 anni
17:45 - 18:30	NR 6/10 PR/INT
18:30 - 19:15	ATONIC
19:20 - 20:20	SUPERFIT
20:25 - 21:10	AGAG
21:10 - 21:55	TFC

## VASCA 3

### LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
16:00 - 16:35	0/12 mesi
16:40 - 17:20	3 anni
17:30 - 18:15	ACQUA MAMMA

### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
11:30 - 12:15	ACQUA MAMMA

### MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
10:20 - 10:55	0/12 mesi
11:00 - 11:35	13/36 mesi
16:30 - 17:05	13/36 mesi
17:10 - 17:50	3 anni

## PALESTRA

### LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
19:00/19:30	IN&OUT

### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
6:45 - 7:05	FITNESS GAG

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA PR over 18
19:00 - 19:45	NR 10/13 anni tutti livelli
19:00 - 19:45	NA tutti livelli
19:45 - 20:30	NA tutti livelli + N guidato
19:45 - 20:30	NUOTO MAMMA

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA AV over 18

**EVENTO GRATUITO** 

**FITNESS**  
venerdì 5 luglio  
ore 19:00

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM
8:45 - 9:30	ARELAX
9:30 - 10:15	ARELAX
12:15 - 13:00	AGYM
13:00 - 13:45	AENERGY
13:45 - 14:30	AGAG
14:30 - 15:15	ATONIC
15:15 - 16:00	AGYM
16:45 - 17:30	NR 6/10 tutti i livelli
17:30 - 18:15	ATONIC
18:15 - 19:00	AENERGY
19:05 - 19:50	STEP&BIKE
20:00 - 20:45	AGYM
20:45 - 21:30	ATONIC

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM
11:00 - 11:45	AGYM
12:15 - 13:00	AGYM
13:00 - 13:45	GYMJUMP
13:45 - 14:30	P-KOMBACT
14:30 - 15:15	AGAG
17:30 - 18:15	AGYM
18:15 - 19:00	ATRAINING
19:00 - 19:45	ATONIC
19:45 - 20:30	AENERGY

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
10:45 - 11:25	4/5 anni
11:30 - 12:15	AGYM
12:15 - 13:00	AENERGY



GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:30 - 12:15	ACQUA MAMMA

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
15:45 - 16:30	ACQUA MAMMA

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:30 - 10:05	0/12 mesi
10:05 - 10:40	13/36 mesi
11:30 - 12:10	3 anni

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
6:45 - 7:05	FITNESS GAG
18:40 - 19:00	FITNESS GAG

**Domeniche di fitness**  

Tutte le **DOMENICHE** di luglio, alle 11:30 una lezione **GRATUITA** compresa nel biglietto d'ingresso

VASCA  
1



## MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA PR over 18
19:00 - 19:45	NR 10/13 anni tutti livelli
19:00 - 19:45	NA tutti livelli

## MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA AV over 18

VASCA  
2

## LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
13:15 - 14:00	ACIRCUIT
14:00 - 14:45	ATONIC
14:45 - 15:30	AGYM
16:45 - 17:25	4/5 anni
16:45 - 17:30	NR 6/10 tutti i livelli
18:00 - 18:45	AGYM
19:00 - 19:45	HB
20:00 - 20:45	ATONIC

## MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM
8:45 - 9:30	ARELAX
13:00 - 13:45	AGYM
13:45 - 14:30	AENERGY
14:30 - 15:15	ACIRCUIT
17:30 - 18:15	AGYM
18:15 - 19:00	ATONIC
19:05 - 19:50	TONIC&BIKE
20:00 - 20:45	AENERGY

## MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
11:00 - 11:45	AGYM
12:30 - 13:15	ATONIC
13:15 - 14:00	ATRANING
14:30 - 15:15	AGYM
16:45 - 17:25	4/5 anni
16:45 - 17:30	NR 6/10 tutti i livelli
18:00 - 18:45	AGYM
19:00 - 20:00	SUPERFIT
20:05 - 20:50	AGAG

VASCA  
3

## LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
16:00 - 16:40	3 anni
16:45 - 17:25	0/36 mesi
17:30 - 18:15	ACQUA MAMMA

## MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
11:30 - 12:15	ACQUA MAMMA

**EVENTO GRATUITO**

VASCA  
1

**FITNESS**  
venerdì 2 agosto  
ore 19:00



PALE  
STRA

*Domeniche di fitness*

VASCA  
1

Tutte le **DOMENICHE** di agosto,  
alle 11:30 una lezione **GRATUITA**  
compresa nel biglietto d'ingresso

## MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
6:45 - 7:05	FITNESS GAG

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA PR over 18
19:00 - 19:45	NR 10/13 anni tutti livelli
19:00 - 19:45	NA tutti livelli

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
7:15 - 8:00	AGYM
8:00 - 8:45	AGYM
8:45 - 9:30	ARELAX
13:00 - 13:45	AENERGY
13:45 - 14:30	AGAG
14:30 - 15:15	AGYM
17:30 - 18:15	ATONIC
18:15 - 19:00	AGYM
19:05 - 19:50	STEP&BIKE
20:00 - 20:45	AGYM

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:30 - 12:15	ACQUA MAMMA



GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
6:45 - 7:05	FITNESS GAG
18:40 - 19:00	FITNESS GAG

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8:40 - 9:25	NA AV over 18

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:00 - 11:45	AGYM
12:15 - 13:00	AGYM
13:00 - 13:45	GYMJUMP
13:45 - 14:30	P-KOMBACT
14:30 - 15:15	AGAG

## A FERRAGOSTO

LEZIONI DI FITNESS  
GRATUITE

&  
COCOMERO  
PARTY  
per tutti



## Settimana di Ferragosta



### PREZZI SCONTATI

LUNEDÌ 12	
ORARIO	ATTIVITÀ
12:30 - 13:15	AG
13:15 - 14:00	CROXFIT
18:00 - 18:20	Palestra 20' ADDOME
18:30 - 19:15	ATRANING
19:20 - 20:05	HB
20:10 - 20:55	GAG

MARTEDÌ 13	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:50 - 12:10	Palestra 20' GAG
12:15 - 13:00	GYMJUMP
13:00 - 13:45	STEP
13:45 - 14:30	AT
17:00 - 17:20	Palestra 20' GAMBE
17:30 - 18:15	AG
18:30 - 19:15	AENERGY
19:15 - 20:00	CIRCUIT

MERCOLEDÌ 14	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:50 - 12:10	Palestra 20' GAG
12:15 - 13:00	TWISBAR
13:00 - 13:45	AG
13:45 - 14:30	AT
17:00 - 17:20	Palestra 20' BRACCIA
17:30 - 18:15	AT
18:30 - 19:15	GAG
19:15 - 20:00	FITBOXE

VENERDÌ 16	
ORARIO	ATTIVITÀ
12:00 - 12:20	Palestra 20' ADDOME
12:30 - 13:15	DUATHLON
13:15 - 14:00	AC

# la tua scelta bio

oltre 4000 prodotti bio e naturali



Abbiamo preso un impegno con gli agricoltori che collaborano con noi: corrispondere loro un giusto prezzo per il raccolto, così da garantire un futuro all'agricoltura italiana, dignità e riconoscenza a chi si prende cura del benessere di tutti noi. Ogni volta che fai una spesa bio, anche tu riconosci il valore del loro lavoro. Scegliere un supermercato NaturaSi significa essere certi di acquistare cibi biologici e biodinamici di alta qualità, selezionati e certificati.

**il tuo supermercato biologico  
a Modena**  
**via F. Lamborghini, 144**  
**via P. Giardini, 595 - con bistrot**

  [naturasi.it](https://www.naturasi.it)



**naturasi**

# Agonisma

La squadra agonistica  
delle Piscine Pergolesi



*Sport, divertimento  
e grandi successi*



## CORSI ESTIVI

- NUOTO
- NUOTO PINNATO
- NUOTO SINCRONIZZATO
- NUOTO MASTER
- PENTATHLON
- TRIATHLON
- CORSO ASSISTENTI  
BAGNANTI FIN
- LASER RUN

**PER TUTTE LE ETÀ**



*Entra anche tu  
nella nostra squadra!*



Lascia il tuo recapito in segreteria o scrivi a  
[sweetteam.modena@libero.it](mailto:sweetteam.modena@libero.it)  
I nostri tecnici ti risponderanno  
al più presto



## INFO E CONTATTI

Piscine Pergolesi, via Divisione Acqui 152 - Modena  
tel 059 373337

[info@piscinepergolesi.net](mailto:info@piscinepergolesi.net)

[www.piscinepergolesi.net](http://www.piscinepergolesi.net)

 PiscinePergolesi

## ISCRIZIONE AI CORSI

Presso la piscina

dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 19:00

il sabato dalle 9:00 alle 14:00

Oppure telefonando allo 059. 9782820

dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 15:00

