

**UNA STAGIONE DI  
SPORT & BENESSERE  
IN CITTÀ**

**Dal 7 settembre 2020 al 6 giugno 2021**

# NOVITÀ

**NEW!**

**Pergolesi  
Experience  
in arrivo  
da OTTOBRE**



## **Domeniche OUTDOOR**

**a settembre dalle 9 alle 10:**

13 **TOTAL BODY** con Nicole

27 **GAG** con Giulia



**LUNEDÌ 6.45 - 7.30**  
vasca 3 - acqua calda 32°

**Attiva il tuo  
account gratuito per  
le prenotazioni  
fitness**

**Iscriviti alla newsletter su  
[www.piscinepergolesi.net](http://www.piscinepergolesi.net)  
e segui la nostra pagina  
**Facebook**  
per rimanere sempre  
aggiornato**

# NUOTO LIBERO

## NUOTO LIBERO

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

## ORARI FESTIVI DEL NUOTO LIBERO dalle 8.30 alle 12.30

1 novembre 2020  
8 dicembre 2020  
6 e 31 gennaio 2021  
25 aprile 2021  
1 maggio 2021

\*Nel periodo natalizio gli orari subiranno variazioni

## GIORNI DI CHIUSURA

25 e 26 Dicembre 2020

1 gennaio 2021

PASQUA 2021

**Anticipo d'estate!**  
2 giugno 2021 dalle 9 alle 19



**HAPPY FAMILY**  
in vasca 2  
domenica mattina  
su prenotazione



## 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!

# BENESSERE in vasca

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ
6.45 - 7.30	YOGA IN ACQUA	7.00 - 7.45	RF	8.00 - 8.45	NUOTO ANTALGICO
8.00 - 8.45	NUOTO ANTALGICO	7.45 - 8.30	RF	8.45 - 9.30	RF
8.45 - 9.30	RF	8.30 - 9.15	RF	9.30 - 10.15	AFA
9.30 - 10.15	AFA	9.15 - 10.00	AFA	12.00 - 12.45	RF
10.15 - 11.00	RF	10.30 - 11.15	NUOTO ANTALGICO	16.15 - 17.00	NUOTO ADATTATO
11.00 - 11.45	RF	11.00 - 11.45	ARELAX CALDA	17.45 - 18.30	NUOTO ADATTATO
11.45 - 12.30	RF	11.45 - 12.30	RF	18.30 - 19.15	FIBROMIANTALGICA
16.15 - 17.00	NUOTO ADATTATO	13.00 - 13.45	ACQUAPILATES	19.15 - 20.00	RF
19.15 - 20.00	RF	14.30 - 15.15	RF	20.00 - 20.45	NUOTO ANTALGICO
20.00 - 20.45	NUOTO ANTALGICO	16.00 - 16.45	RF INDIVIDUALI		
		17.00 - 17.45	RF INDIVIDUALI		
		17.45 - 18.30	RF		
		18.30 - 19.15	RF		
		19.15 - 20.00	FIBROMIANTALGICA		
		20.00 - 20.45	NUOTO ANTALGICO		
		20.00 - 20.45	ACQUAPILATES		

## COSA SERVE

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

## 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

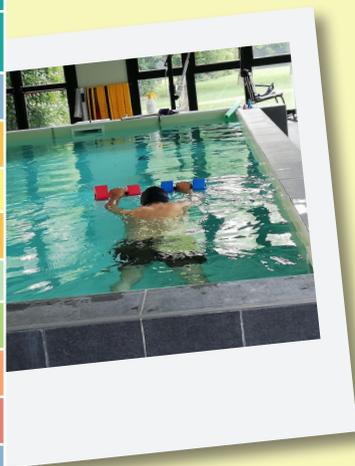
Corso di nuoto per adulti con disagi della colonna vertebrale

### WATER FOR PARKINSON (AFA)

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



GIOVEDÌ		VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ
7.00 - 7.45	RF	8.00 - 8.45	NUOTO ANTALGICO
7.45 - 8.30	RF	8.45 - 9.30	RF
8.30 - 9.15	RF	9.30 - 10.15	AFA
9.15 - 10.00	AFA	12.00 - 12.45	RF
10.30 - 11.15	NUOTO ANTALGICO	17.40 - 18.25	NUOTO ADATTATO
11.00 - 11.45	ARELAX CALDA	18.30 - 19.15	ACQUAINSIEME
11.45 - 12.30	RF	19.15 - 20.00	RF INDIVIDUALI
13.00 - 13.45	ACQUAPILATES	20.00 - 20.45	ACQUAPILATES
14.30 - 15.15	RF	20.00 - 20.45	NUOTO ANTALGICO
16.00 - 16.45	RF INDIVIDUALI		
17.00 - 17.45	RF INDIVIDUALI		
17.45 - 18.30	RF		
18.30 - 19.15	RF		
19.15 - 20.00	FIBROMIANTALGICA		
20.00 - 20.45	NUOTO ANTALGICO		
20.00 - 20.45	ACQUAPILATES		



- **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
- **FIBROMIANTALGICA (AFA)**  
Trattamento motorio in acqua calda specifico per la cura della Sindrome Fibromialgica. In collaborazione con Studio Fisiochinesioterapico Pegaso
- **ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA)**  
Esercizi specifici in acqua secondo i protocolli della Sanità Pubblica Regionale delle patologie articolari e neurologiche croniche stabilizzate

# BENESSERE in palestra

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
13.00 - 14.00	PILATES IN&OUT
15.30 - 17.15	RF PALESTRA
19.30 - 20.30	PILATES IN&OUT

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
17.00 - 17.45	PILATES MATWORK
17.45 - 18.45	POSTURALE RAGAZZI
18.45 - 19.45	POSTURALE ADULTI
19.45 - 20.45	PILATES MATWORK

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
09.00 - 10.00	GYMRELAX
10.00 - 11.00	GYMRELAX
13.00 - 14.00	PILATES IN&OUT
15.30 - 17.15	RF PALESTRA
19.30 - 20.30	PILATES IN&OUT



# BENESSERE in studio

## 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

Su prenotazione  
al numero 059 373337

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
17.00 - 17.45	PILATES MATWORK
17.45 - 18.45	POSTURALE RAGAZZI
18.45 - 19.45	POSTURALE ADULTI
19.45 - 20.45	PILATES MATWORK

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
09.00 - 10.00	GYMRELAX
10.00 - 11.00	GYMRELAX
13.00 - 14.00	PILATES IN&OUT

### **GINNASTICA POSTURALE PROPRIOCETTIVA (G.P.P.)**

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**

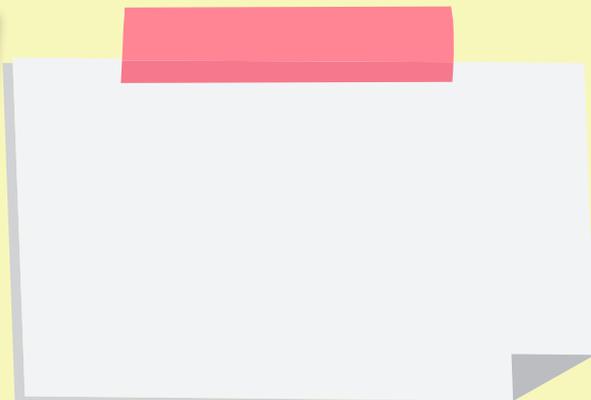
Recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa

### **GYM RELAX (AFA)**

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

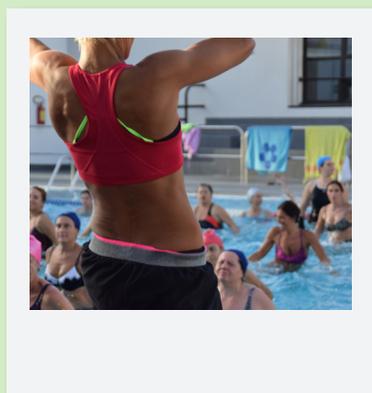
### **GINNASTICA POSTURALE CORRETTIVA**

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



# FITNESS

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ	ORARIO	ATTIVITÀ
8.45 - 9.30	AR *	6.45 - 07.05	PALESTRA	7.15 - 8.00	AG
9.30 - 10.15	AR *	7.15 - 8.00	AG	8.00 - 8.45	AR *
10.15 - 11.00	AR *	8.00 - 8.45	AG	8.45 - 9.30	AR
11.30 - 12.15	AG	8.45 - 9.30	AR	9.30 - 10.15	AR
12.30 - 13.15	STEPTONIC	9.30 - 10.15	AR	10.15 - 11.00	AR
13.30 - 14.00	AQPALESTRA	10.15 - 11.00	AR *	11.00 - 11.45	AG
14.00 - 14.30	AQPALESTRA	11.15 - 12.00	AG	12.45 - 13.30	AT
14.45 - 15.30	AG	12.10 - 12.55	HB	13.30 - 14.15	GAG
15.30 - 16.15	AR *	13.00 - 13.45	AG	14.15 - 15.00	ATRaining
18.30 - 19.15	AG	13.45 - 14.30	AT	18.30 - 19.15	AT
19.20 - 20.05	HB	14.30 - 15.15	AG	19.30 - 20.30	SF
20.10 - 20.55	HB	15.15 - 16.00	AG *	20.45 - 21.30	AG
21.00 - 21.45	ATRaining	17.30 - 18.15	AG		
		18.15 - 19.00	AT		
		19.05 - 19.55	TONIC&BIKE		
		20.00 - 20.45	AENERGY		
		20.45 - 21.30	AT		



\* DAL 1° OTTOBRE

v2 | vasca 2 | 29° | 20x5 mt. | h. 110/130 mt.

**GIOVEDÌ**

ORARIO	ATTIVITÀ
6.45 - 07.05	PALESTRA
7.15 - 8.00	AENERGY
8.00 - 8.45	AG
8.45 - 9.30	AR
9.30 - 10.15	AR
10.15 - 11.00	AR*
11.15 - 12.00	AG
12.15 - 13.00	AG
13.00 - 13.45	AENERGY
13.45 - 14.30	GAG
14.45 - 15.30	AG
17.30 - 18.15	AG
18.30 - 19.15	HB
19.20 - 20.05	STEP&BIKE
20.15 - 21.00	AG

**VENERDÌ**

ORARIO	ATTIVITÀ
7.15 - 8.00	AG
8.00 - 8.45	AR*
8.45 - 9.30	AR
9.30 - 10.15	AR*
10.15 - 11.00	AR*
11.00 - 11.45	AG
11.55 - 12.40	DUATHLON
12.45 - 13.30	GYMJUMP
13.30 - 14.15	AT
14.45 - 15.30	GAG
18.30 - 19.15	AENERGY
19.15 - 20.00	GAG
20.00 - 20.45	AG

**SABATO**

ORARIO	ATTIVITÀ
11.30 - 12.15	AG
12.30 - 13.15	GAG
13.15 - 14.00	AT



**COSA SERVE**

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

# FITNESS

---

## AG - AGYM

Ginnastica a tempo di musica con esercizi a corpo libero o con attrezzi per migliorare la coordinazione, la mobilità articolare, facilitare il dimagrimento ed il potenziamento muscolare. Attività adatta a tutti, anche a chi ha timore dell'acqua e a persone sovrappeso o con problemi articolari.

## AT - ATONIC

Tonificare! Tonificare! Tonificare!

Lezione mirata alla tonificazione e al potenziamento di specifici distretti muscolari sfruttando tutti i benefici dell'acqua. Rivolto a chi vuole recuperare la forma fisica.

## AR - ARELAX

Ginnastica dolce con specifici esercizi per la mobilità muscolare ed articolare, il benessere ed il rilassamento. Ideale per chi non è più giovanissimo e per chi vuole riprendere gradualmente l'attività fisica.

## GAG (Glutei Addome Gambe)

45 minuti di attività che offrono una tonificazione specifica e mirata di Glutei, Addominali e Gambe.

## HB - IDROBIKE

Il piacere della bicicletta, dell'acqua e della musica in un'unica intensa lezione che garantisce contemporaneamente il potenziamento e la tonificazione di gambe, glutei e addominali senza tralasciare il lavoro delle braccia. È un'attività che può essere svolta da chiunque ma particolarmente indicata per coloro che vogliono ottenere velocemente ottimi risultati e miglioramenti a livello cardiovascolare e muscolare.

## STEP-TONIC

Non solo step! 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, stimolazione della coordinazione, potenziamento e tonificazione muscolare.

## AQP - ACQUAPALESTRA

30 o 60 minuti di attività seguendo delle tabelle di allenamento con l'utilizzo dei diversi attrezzi e la supervisione di un istruttore. Un nuovo modo di allenarsi grazie ad una vera e propria palestra nell'acqua.

Rivolto a Chi vuole un allenamento mirato e personalizzato.

## SF - SUPERFITNESS

Energica attività di 60 MINUTI per clienti allenati!!

Attività sempre diversa e super allenante che unisce in un'unica lezione tutte le discipline del fitness in acqua.

Si svolge alternativamente in acqua alta e in acqua bassa utilizzando tutti gli attrezzi disponibili, compresa la bike.

## DUATHLON

Intensa disciplina che rivoluziona l'attività in acqua grazie alla combinazione di tutti i grandi attrezzi disponibili (jump, bike, tread mill, step). Ideale per chi vuole perdere peso e dimagrire e al tempo stesso allenare il cuore, tonificare e rassodare glutei, gambe e addominali e definire la muscolatura delle braccia.

**GYMJUMP**

Tonificare e bruciare calorie a ritmo di musica saltando sul tappeto elastico. Un vero mix di lezione che abbina un intenso lavoro bruciagrassi grazie all'utilizzo del tappeto elastico e la tonificazione Total body con esercizi a corpo libero o con attrezzi.

**STEP&BIKE**

Intensa attività che alterna il lavoro aerobico sulla bike a dinamici esercizi sullo step per la specifica tonificazione ed il potenziamento di gambe, glutei e addominali.

**ATRANING**

Lezione ad alta intensità che propone veri e propri programmi di allenamento come HIIT, interval training, Tabata, amrap. Attività bruciagrassi che migliora la capacità aerobica, la forza, la resistenza alla fatica e aumenta il metabolismo basale. Rivolto a chi vuole superare i propri limiti.

**AENERGY**

Energia allo stato puro! Lezione intensa ma divertente allo stesso tempo perchè propone di settimana in settimana attività e allenamenti sempre diversi e superallentanti. Rivolto a chi vuole un allenamento intenso e di volta in volta più carico e vario.

**GINNASTICA IN PALESTRA**

20 minuti di tonificazione in palestra seguendo di settimana in settimana un programma mirato verso uno specifico distretto muscolare.

**TONIC&BIKE**

Lezione che abbina un intenso lavoro sulla bike ad esercizi di tonificazione a corpo libero o con attrezzi. Attività pensata per chi vuole allenare e potenziare tutti i distretti muscolari a 360°!

**STEP&BIKE**

Intensa attività che alterna il lavoro aerobico sulla bike a dinamici esercizi sullo step per la specifica tonificazione ed il potenziamento di gambe, glutei e addominali.



# 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.

## OTTOBRE 2020

11 **STEP-TONIC**

25 **INTERVAL TRAINING**

## NOVEMBRE 2020

8 **GAG**

22 **P-KOMBAT**

## GENNAIO 2021

10 **TOTAL BODY**

24 **TONIC&BIKE**

## FEBBRAIO 2021

7 **A-COREOGRAPHY**

21 **STEP&BIKE**

## MARZO 2021

7 **AQUA POWER FIT**

21 **BODYSCLPT**

## APRILE 2021

11 **CROXFIT**

## MAGGIO 2021

9 **TONE UP**

23 **A-TRAINING**

### STEP-TONIC

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.

### INTERVAL TRAINING

Lezione energica per la tonificazione dei vari distretti muscolari: alterna fasi di lavoro cardiovascolare a fasi di recupero attivo.

### P-KOMBAT

Allenamento che simula tecniche di combattimento in acqua e contro l'acqua.

### TOTAL BODY

Allenamento cardiovascolare con l'uso di attrezzi, seguito da tonificazione di tutti i distretti muscolari.

### A-COREOGRAPHY

Un entusiasmante e coinvolgente combinazione di passi a ritmo musica. 60' di energia pura.

### AQUA POWER FIT

Allenamento in acqua per conseguire ottimi risultati in termini di potenziamento muscolare, rimodellamento del corpo e dimagrimento.

### BODYSCLPT

Lezione altamente tonificante per gli arti superiori.

### CROXFIT

Allenamento brucia grassi strutturato a circuito (con utilizzo di grandi e piccoli attrezzi) che prevede picchi di lavoro cardiovascolare ad alta intensità alternati a brevi tempi di recupero. Benefici: aumenta la forza muscolare, accelera il metabolismo e aumenta la resistenza agli sforzi.

### TONEUP

Allenamento globale che tonifica tutti i distretti muscolari utilizzando anche gli attrezzi.

### A-TRAINING

Allenamento ad alta intensità. Una lezione bruciagrassi che migliora la capacità aerobica, la forza e la resistenza alla fatica.

Iniziative extracalendarie, movimento e divertimento a ritmo di musica.

Info e prenotazioni in cassa.

## Domeniche OUTDOOR

a settembre dalle 9 alle 10:

13 TOTAL BODY con Nicole

27 GAG con Giulia



13 dicembre  
evento fitness Natale 2020

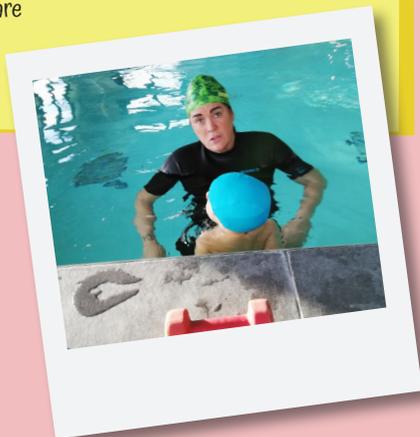
# TMA ————— TERAPIA MULTISISTEMICA IN ACQUA

## Metodo Caputo-Ippolito

La **Terapia Multisistemica in Acqua** metodo Caputo-Ippolito è una terapia che utilizza l'acqua come **attivatore emozionale**, sensoriale, motorio, capace di spingere il soggetto ad una **relazione significativa**. La TMA nasce con l'obiettivo di inserire un progetto riabilitativo globale, finalizzato a migliorare gli aspetti relazionali, emotivi, comportamentali e di integrazione sociale attraverso la pianificazione di un **intervento individualizzato**.

## A chi può essere rivolta la TMA

A bambini e ragazzi diversamente abili, con disturbo dello spettro autistico, disturbi della comunicazione e della relazione, con ritardo mentale, fobia sociale, disturbo dell'attenzione e dell'iperattività, disturbo oppositivo provocatorio e della condotta, psicosi, sindromi genetiche, disturbi motori



In collaborazione con



## Proposte Benessere 2020/2021

Rivolte alle persone dai 55 anni di età

Corsi di  
ACQUARELAX | NUOTO RELAX  
ACQUARELAX in acqua calda (A.F.A.)

Corsi di  
ATTIVITÀ MOTORIA in PALESTRA  
ATTIVITÀ FISICA ADATTATA in PALESTRA  
WELLNESS WALKING

Per informazioni [www.csimodena.it](http://www.csimodena.it)

# MAMME IN PERGOLESÌ

Le nostre proposte in acqua e in palestra per mantenersi in forma durante la gravidanza ed imparare a riconoscere le proprie risorse per vivere attivamente la gravidanza, il travaglio, il parto e l'accoglimento del proprio bambino.



LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
18.30 - 19.15	ACQUA MAMMA v.3

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
9.15 - 10.15	PALESTRA POSTURAL MAMMA (post parto) p
10.15 - 11.00	ACQUA MAMMA v.3

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11.45 - 12.30	ACQUAGYM MAMMA v.2
15.15 - 16.00	ACQUAGYM MAMMA v.2

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
9.15 - 10.15	PALESTRA POSTURAL MAMMA (post parto) p
10.15 - 11.00	ACQUA MAMMA v.3

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11.15 - 12.15	ACQUA-MIX MAMMA v.1 +v.3

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
12.15 - 13.00	ACQUA MAMMA v.3

lezione teorico-pratica per vivere insieme in armonia e attivamente il travaglio, l'incontro terminerà con una pratica di massaggio di coppia in acqua calda.



**DATE**  
18 ottobre  
22 novembre  
24 gennaio  
27 febbraio  
21 marzo  
18 aprile  
23 maggio  
dalle 16.30 alle 18.30  
presso la Palestra della Piscina Pergolesi e Vasca 3 (acqua calda 32°)

N.B. In Vasca 1, in vasca 3 e in palestra sono previsti 6 posti, in vasca 2 sono previsti 12 posti  
v1 | vasca 1 | 28° | 25x125,5 mt. | h. 110/155 mt. - v2 | vasca 2 | 29° | 20x5 mt. | h. 110/130 mt. - v3 | vasca 3 | 32° | 4x8 mt. | h. 130 mt.

# ATTIVITÀ PROPOSTE

## IN ACQUA

Per svolgere le lezioni è sufficiente una discreta acquaticità, non è necessario saper nuotare

### Acqua mamma

L'azione terapeutica e benefica dell'acqua viene utilizzata durante tutta la lezione, dando particolare importanza alla respirazione, alla continuità e libertà dei movimenti allenando il sistema cardio vascolare nel rispetto dei tempi della donna apportando benefici anche a livello emotivo

### Acqua gym mamma

Lezione con la musica e l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi, migliora il tono, la circolazione e predispone al rilassamento.

### Acqua mix mamma

Una nuova lezione di 60 minuti per ottenere tutto dall'acqua. 30 minuti in vasca 1... tonificazione e respirazione... e 30 minuti in vasca 3 rilassamento e respiro... per abituarci al ritmo.

**NEW!**

## IN PALESTRA

### Postural mamma pre parto

Una lezione dedicata a sentire e conoscere il corpo nella sua nuova energia e postura. Verranno utilizzati esercizi e piccoli attrezzi dal pilates matwork, yoga e back-school, con particolare attenzione alla respirazione e alla giusta tonificazione per riequilibrare e predisporre il corpo alle modifiche apportate dalla gravidanza.

### Postural mamma post parto

Per un'adeguata ripresa corporea ed emozionale una lezione per riprendere il giusto tono con grande attenzione alla muscolatura addominale e pelvica. verrà utilizzato anche il metodo hipopressivo.

# APPUNTAMENTI SPECIALI



**PAVIMENTO  
PELVICO**

Il nostro centro  
lezione teorico pratica per  
conoscere, sentire e attivare  
il pavimento pelvico



**LIBERIAMO  
IL RESPIRO**

Tecniche respiratorie  
per liberare il diaframma  
e migliorare il respiro



**NUTRIRE  
CON AMORE**

Allattare... si può!  
Incontro informativo  
sull'allattamento

Conduce gli incontri Alessi Baldini, Chinesiologa, Assistente alla Madre-Doula, peer-conseleur  
Ogni incontro potrà essere svolto anche online tramite MEET

# CUCCIOLI 0/36 mesi

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

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.30 - 17.05	13/18 MESI
17.05 - 17.40	19/36 MESI

## COSA SERVE

- ✓ PANNOLINO contenitivo
- ✓ CUFFIA/BANDANA obbligatoria
- ✓ AUTOCERTIFICAZIONE



# CUCCIOLI 3/5 anni

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.10 - 16.50	4/5 ANNI v.2
16.55 - 17.35	3 ANNI v.3
16.50 - 17.30	4/5 ANNI v.2

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.10 - 16.50	4/5 ANNI v.2
16.55 - 17.35	3 ANNI v.3
16.50 - 17.30	4/5 ANNI v.2
17.40 - 18.20	3 ANNI v.3

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.45 - 17.25	3/5 ANNI v.2

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.45 - 17.25	3/5 ANNI v.2



v2 | vasca 2 | 29° | 20x5 mt. | h. 110/130 mt.

v3 | vasca 3 | 32° | 4x8 mt. | h. 130 mt. p | palestra

**VENERDÌ**

ORARIO	ATTIVITÀ
16.15 - 16.50	13/36 MESI
17.40 - 18.15	13/36 MESI

**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*

**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 - 16.30	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



**VASCA 2 e 3**

**VENERDÌ**

ORARIO	ATTIVITÀ
16.10 - 16.50	4/5 ANNI v.2
16.55 - 17.35	3 ANNI v.3
16.50 - 17.30	4/5 ANNI v.2

**SABATO**

ORARIO	ATTIVITÀ
9.15 - 9.55	3/5 ANNI v.2
9.55 - 10.35	3/5 ANNI v.2
10.45 - 11.25	3/5 ANNI v.2
11.30 - 12.10	3 ANNI + GEN. v.2
12.10 - 12.50	3 ANNI + GEN. v.2
15.15 - 15.55	3/5 ANNI v.2
16.00 - 16.40	3/5 ANNI v.2
16.45 - 17.25	3/5 ANNI v.2
17.45 - 18.30	3 ANNI v.3

**DOMENICA**

ORARIO	ATTIVITÀ
10.40 - 11.20	3 ANNI + GEN. v.3
17.15 - 17.55	3 ANNI + GEN. v.3



# NUOTO RAGAZZI

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.15 - 17.00	NR 10-13 ANNI v.1
17.00 - 17.45	NR 6-13 ANNI v.1
17.40 - 18.25	NR 6/10 ANNI v.2

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.15 - 17.00	NR 10-13 ANNI v.1
16.45 - 17.30	NR 6/10 PR/INT v.2
17.00 - 17.45	NR 6-13 ANNI v.1
17.45 - 18.30	NR INT/AV 6/10 v.1
18.30 - 19.15	NR INT

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.15 - 17.00	NR 10-13 ANNI v.1
17.00 - 17.45	NR 6-13 ANNI v.1
17.45 - 18.30	NR INT/AV 10/13 v.1
17.40 - 18.25	NUOTO ADATTATO v.2
17.40 - 18.25	NR PR/INT 6/10 v.2
17.45 - 18.30	NR AV

## PERIODI DEI CORSI

Dal 7 settembre  
al 31 ottobre

Dall'1 febbraio  
al 31 marzo

Dall'1 novembre  
al 30 gennaio

Dall'1 aprile  
al 6 giugno



# NUOTO ADULTI

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8.40 - 9.25	N. RELAX v.1
9.25 - 10.10	N. RELAX v.1
16.15 - 17.00	NA 14-18 ANNI v.1
16.15 - 17.00	NA OVER 18 v.1
19.15 - 20.00	NA INT/AV v.1
20.00 - 20.45	NA INT v.1
20.00 - 20.45	NA AV v.1
20.45 - 21.30	NA PR/INT v.1
21.30 - 22.15	NA INT/AV v.1
21.30 - 22.30	NAV 1H v.1

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8.40 - 9.25	NA PR. v.1
9.25 - 10.10	NA INT. v.1
16.15 - 17.00	NA 14-18 ANNI v.1
16.15 - 17.00	NA OVER 18 v.1
19.15 - 20.00	NA INT v.1
20.00 - 20.45	NA PR. v.1
21.30 - 22.15	NA INT v.1
21.30 - 22.30	NAV 1H v.1
22.15 - 23.00	NA v.1

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8.40 - 9.25	NA PR/INT. v.1
9.25 - 10.10	NA INT/AV v.1
9,25 - 10,10	N.RELAX v.1
16,15 - 17,00	NA 14-18 ANNI v.1
16,15 - 17,00	NA OVER 18 v.1
19.15 - 20.00	NA INT/AV v.1
20.00 - 20.45	NA AV v.1
20.45 - 21.30	NA PR/INT v.1
21.30 - 22.15	NA INT/AV v.1
21.30 - 22.30	NAV 1H v.1

**ACQUACALMA** MERCOLEDÌ 20.45 - 21.30 - V.3  
SE HAI PAURA DELL'ACQUA IL CORSO GIUSTO PER TE

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.15 - 17.00	NR 10-13 ANNI v.1
16.45 - 17.30	NR 6/10 PR/INT v.2
17.00 - 17.45	NR 6-13 ANNI v.1
17.45 - 18.30	NR INT/AV 6/10 v.1

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
16.15 - 17.00	NR 10-13 ANNI v.1
17.00 - 17.45	NR 6-13 ANNI v.1
17.40 - 18.25	NR PR/INT 6/10 v.2

SABATO	
ORARIO	ATTIVITÀ
9.15 - 10.00	NR 6/10 INT/AV. v.2
10.00 - 10.45	NR 6/10 PR/INT v.2
14.30 - 15.15	NR 6/13 v.2
15.15 - 16.00	NR 6/10 INT/AV v.2
16.00 - 16.45	NR 6/10 PR/INT. v.2
17.30 - 18.15	NR 6/13 v.2
18.15 - 19.00	NR 10/13 AV. v.1

### COSA SERVE

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



GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8.40 - 9.25	NA PR. v.1
9.25 - 10.10	NA INT. v.1
16.15 - 17.00	NA 14-18 ANNI v.1
16.15 - 17.00	NA OVER 18 v.1
20.00 - 20.45	NA PR. v.1
21.30 - 22.15	NA INT v.1
21.30 - 22.30	NAV 1H v.1
22.15 - 23.00	NA v.1

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8.40 - 9.25	NA PR/INT. v.1
9.25 - 10.10	NA INT/AV v.1
16.15 - 17.00	NA 14-18 ANNI v.1
16.15 - 17.00	NA OVER 18 v.1
19.15 - 20.00	NA OVER 18 AV v.1
20.00 - 20.45	NA PR/INT v.1



PR principiante INT intermedio AV avanzato

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

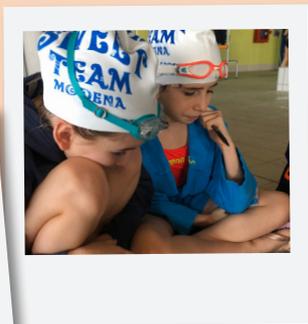
v2 | vasca 2 | 29° | 20x5 mt. | h. 1.10/1.30 mt.

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



# AGONISMO

## NUOTO



Entra anche tu  
nella nostra  
squadra!

Dai 5 anni in su

## SINCRO



SPORT  
DIVERTIMENTO  
GRANDI SUCCESSI

## LASER RUN PENTATHLON

### INFO

- 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





**PINNATO**

**MASTER**



**Corso per  
Assistenti bagnanti  
Con rilascio brevetto professionale**

**Corso BLS**



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



**STUDIO  
BENESSERE**



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



**RECEPTION**



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



**BAR**



**PALESTRA**



**CORNER SHOP**

## PERIODI DEI CORSI

Dal 7 settembre  
al 31 ottobre

Dall'1 novembre  
al 30 gennaio

Dall'1 febbraio  
al 31 marzo

Dall'1 aprile  
al 6 giugno

## RINNOVI

Per chi frequenta i corsi:

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

## ISCRIZIONI

### SEGRETERIA PISCINA

Da lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 19.00  
Sabato dalle 9.00 alle 18.00

### CALL CENTER

tel 059 9782820

Da lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00

### BONIFICO BANCARIO

IT 86 E 05387 12900 00000 2129010

inviare mail a: [pagamenti@piscinepergolesi.net](mailto:pagamenti@piscinepergolesi.net)

CAUSALE: Nome e cognome dell'iscritto e corso



# INFO&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



# Centri Odontoiatrici Victoria

**I CENTRI ODONTOIATRICI VICTORIA  
SONO REGOLARMENTE APERTI  
NEL PIENO RISPETTO DELLE NORME  
IGIENICHE E DELLE DIRETTIVE REGIONALI**

**VI ASPETTIAMO!!!**

**VUOI ANCHE TU  
UN SORRISO  
PIÙ BELLO?**

**Noi ci prendiamo  
cura di te e ti offriamo  
la soluzione giusta...**



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

**CARPI** Direttore sanitario: Dott. Andrea Manicardi - Via C. Catellani, 10/EB - Tel. 059 622.8504

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

**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. Maurizio Tripodo - Viale Gramsci, 54/R - Tel. 0522 515324

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

**[www.victoriacentroodontoiatrico.it](http://www.victoriacentroodontoiatrico.it)**