

**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
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

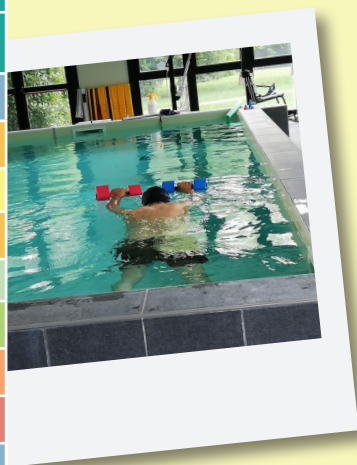
Corso di nuoto per adulti con disagi della colonna vertebrale

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)

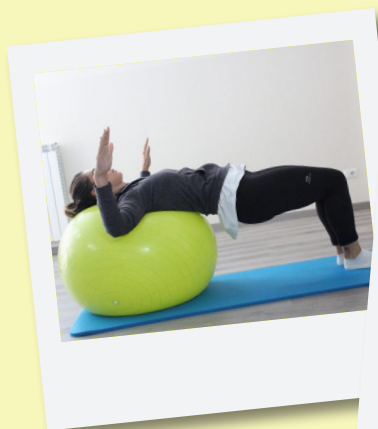
Esercizi specifici in acqua secondo i protocolli della Sanità Pubblica Regionale delle patologie articolari e neurologiche croniche stabilizzate

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

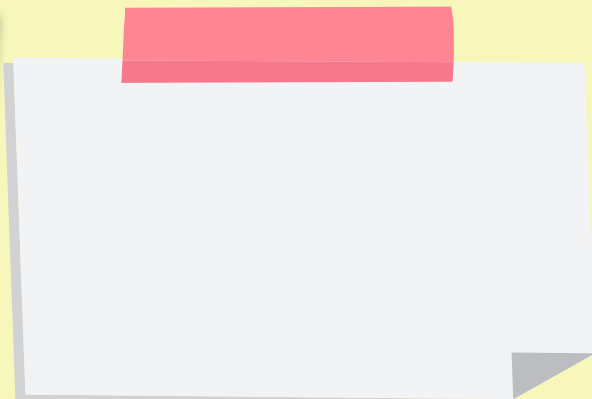
Recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa

GYM RELAX (AFA)

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

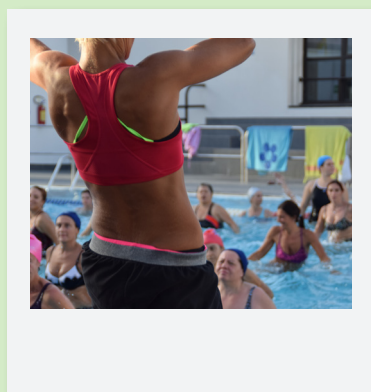
GINNASTICA POSTURALE CORRETTIVA

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.

ATRaining

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

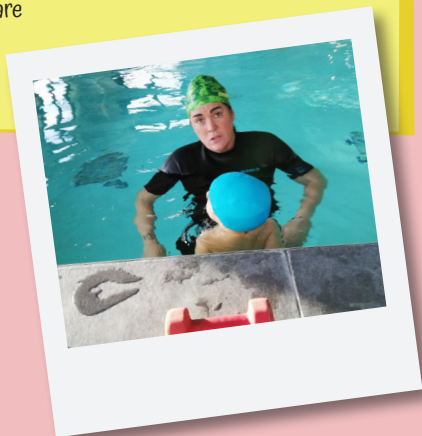
TMA ————— TERAPIA MULTISISTEMICA IN ACQUA

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

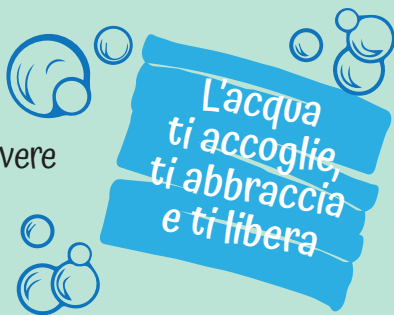
Corsi di
ACQUARELAX | NUOTO RELAX
ACQUARELAX in acqua calda (A.F.A.)

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

Per informazioni www.csimodena.it

MAMME IN PERGOLESI

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, essere nutrito per il bambino. È nutrimento 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.

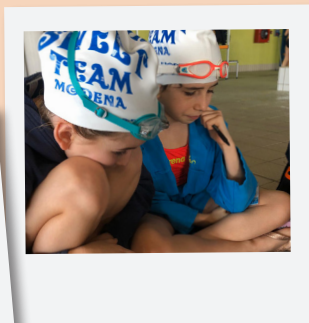
v2 | vasca 2 | 29° | 20x5 mt. | h. 1.10/1.30 mt.

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



AGONISMO

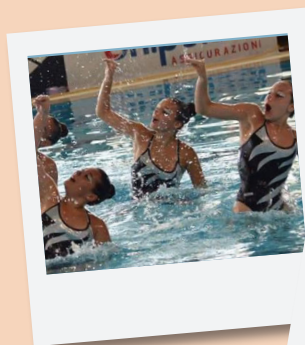
NUOTO



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
- 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

CAUSALE: Nome e cognome dell'iscritto e corso

PERGOLESÌ
PISCINE & BENESSERE

**CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO**
Comitato di Modena

INFO&CONTATTI

Piscine Pergolesi, via Divisione Acqui 152 - Modena

tel 059 373337 | info@piscinepergolesi.net

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