



# 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](http://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	<b>6.30 - 16.15</b>
Martedì	<b>6.30 - 16.15</b>
Mercoledì	<b>6.30 - 16.15</b>
Giovedì	<b>6.30 - 16.15</b>
Venerdì	<b>6.30 - 16.15</b> <b>20.45 - 22.30</b>
Sabato	<b>8.30 - 19.00</b>
Domenica	<b>8.30 - 12.30</b> <b>15.30 - 18.30</b>

\*Nel periodo natalizio  
gli orari subiranno variazioni



Orari festivi del nuoto libero	<b>dalle 8.30 alle 12.30</b>	
	• 1 Novembre • 8 dicembre	2019
	• 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 <b>p</b>
11:00 - 11:45	PRE PARTO <b>p</b>
11:45 - 12:30	ACQUA MAMMA <b>v3</b>

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
9:15 - 10:15	POSTURAL MAMMA <b>p</b>
10:15 - 11:00	ACQUA MAMMA <b>v3</b>

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:40 - 12:25	ACQUA GYM MAMMA <b>v2</b>

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

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
11:15 - 11:45	NUOTO MAMMA <b>v1</b> +
11:45 - 12:00	NUOTO MAMMA <b>v3</b>

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

## 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](http://www.piscinepergolesi.net) | Piscine Pergolesi

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

INFORMAZIONI

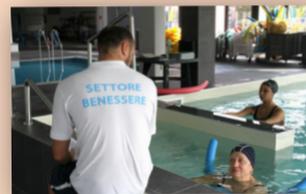
CSI Modena Via del Caravaggio 71 – Modena | tel. 059 395357  
[segreteria@csimodena.it](mailto:segreteria@csimodena.it) | [www.csimodena.it](http://www.csimodena.it) - Csi Modena



**WELLNESS WALKING**

INFORMAZIONI

Elisa Casoni, 328 9143055  
[wwelisacasoni@gmail.com](mailto: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 <b>v1</b>	8:40 - 9:25	NA PR <b>v1</b>	8:40 - 9:25	NA PR/INT <b>v1</b>	8:40 - 9:25	NA PR <b>v1</b>	8:40 - 9:25	NA PR/INT <b>v1</b>
9:25 - 10:10	N RELAX <b>v1</b>	9:25 - 10:10	NA INT <b>v1</b>	9:25 - 10:10	NA AV <b>v1</b>	9:25 - 10:10	NA INT <b>v1</b>	9:25 - 10:10	NA AV <b>v1</b>
15:15 - 16:00	NA PR over 18 <b>v1</b>	16:15 - 17:00	NA. 14/20 anni <b>v1</b>	9:25 - 10:10	N RELAX <b>v1</b>	16:15 - 17:00	NA. 14/20 anni <b>v1</b>	16:15 - 17:00	NA. 14/18 anni <b>v1</b>
16:15 - 17:00	NA 14-18 anni <b>v1</b>	16:15 - 17:00	NA over 20 <b>v1</b>	15:15 - 16:00	NA PR over 18 <b>v1</b>	16:15 - 17:00	NA OVER 20 <b>v1</b>	16:15 - 17:00	NA over 18 <b>v1</b>
16:15 - 17:00	NA over 18 <b>v1</b>	20:00 - 20:45	NA PR <b>v1</b>	16:15 - 17:00	NA. 14/18 anni <b>v1</b>	20:00 - 20:45	NA PR <b>v1</b>	19:15 - 20:00	NA. AV over 18 <b>v1</b>
20:45 - 21:30	NA PR/INT <b>v1</b>	20:45 - 21:30	ACALMA <b>v3</b>	16:15 - 17:00	NA over 18 <b>v1</b>	20:45 - 21:30	ACALMA <b>v3</b>	20:00 - 20:45	NA PR/INT <b>v1</b>
21:30 - 22:15	NA <b>v1</b>	21:30 - 22:15	NA INT/AV <b>v1</b>	20:45 - 21:30	NA PR <b>v1</b>	21:30 - 22:15	NA INT/AV <b>v1</b>		
		22:15 - 23:00	NA <b>v1</b>	20:45 - 21:30	ACALMA <b>v3</b>	22:15 - 23:00	NA <b>v1</b>		
				21:30 - 22:15	NA <b>v1</b>				



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



Dai 5 anni in su



Sincera



Entra anche tu  
nella nostra  
squadra!



Pinnata



## Pentathlon



## Laser Run



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



## Master



## Corso BLSD



Infra



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



**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](http://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](mailto: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](http://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](mailto:info@piscinepergolesi.net)

[www.piscinepergolesi.net](http://www.piscinepergolesi.net) |  **Piscine Pergolesi**