

# stagione estiva

1 giugno - 4 settembre 2016



**fitness**



**NUOTO ADULTI**



**Park e bar estivo**

**IL MONDO  
DELL'ACQUA  
a 360°**



**NUOTO bambini**



**benessere**



**CENTRI ESTIVI**



# TUTTI GLI ORARI DELL'ESTATE IN PERGOLESÌ

## APERTURA IMPIANTO

Dal lunedì al venerdì: 6.55 - 22.30

Sabato, domenica e festivi: 8.55 - 19.30

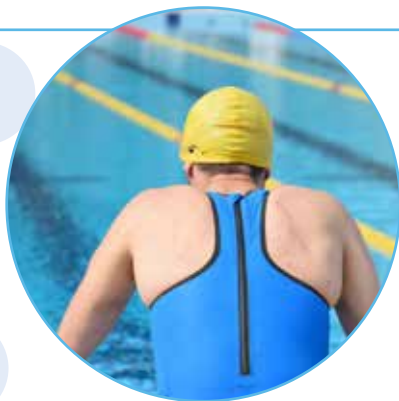


## BALNEAZIONE ESTIVA E NUOTO LIBERO

Dal lunedì al venerdì: 7.00 - 19.00

Sabato, domenica e festivi: 9.00 - 19.00\*

\* al sabato dalle 14.00 alle 19.00  
e alla domenica dalle 9.00 alle 13.00 non sono  
garantite le corsie per il nuoto libero



## NUOTO SERALE IN CORSIA

GIUGNO e LUGLIO

**lunedì** 19.00 - 22.00

**martedì** 20.30 - 22.00

**mercoledì** 19.00 - 22.00

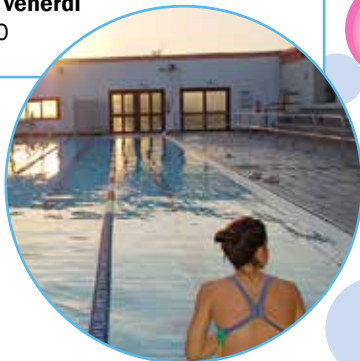
**giovedì** 20.30 - 22.00

**venerdì** 20.00 - 22.00

AGOSTO

Dal lunedì al venerdì

19.00 - 22.00



## HAPPY FAMILY IN VASCA CON MAMMA E PAPÀ

Alla domenica mattina e nei festivi:  
dalle 9.00 alle 13.00, genitori e bimbi  
possono giocare e divertirsi insieme  
in una vasca dedicata!



# SCOPRI LE NOSTRE PROPOSTE PER LA TUA ESTATE:

- **CORSI DI NUOTO**
- **FITNESS**
- **CORSI e TRATTAMENTI PER IL TUO BENESSERE**
- **BALNEAZIONE ESTIVA**
- **CENTRI ESTIVI PER I BAMBINI**
- **COMPLEANNI, ANIMAZIONE ED EVENTI ESTIVI**

## CON TANTISSIME NOVITÀ!

### **GYM JUMP**

45 minuti di lavoro intenso e divertente  
Una lezione dinamica e allenante di ginnastica in acqua con l'utilizzo di piccoli attrezzi e del trampolino elastico acquatico, per definire e tonificare i muscoli di addome, gambe e glutei



### **GESTANTI IN PALESTRA**

45 minuti di attività a secco per le donne in dolce attesa



### **IN&OUT**

30 minuti di ginnastica a corpo libero con l'utilizzo di piccoli attrezzi (nel parco esterno) e 30 minuti di ginnastica in acqua (in caso di pioggia la parte a secco si fa in palestra)

### **CONSULENZA NUTRIZIONALE**

In collaborazione con il dott. Cesare Barbieri, biologo nutrizionista, consulenza nutrizionale personalizzata da combinare al proprio abbonamento di fitness, nuoto libero e attività fisica adattata

### **EVENTI ESTIVI**

Serate a tema e animazione per bambini



# PRoGRAMMazione

## CORSI DI NUOTO e FITNESS

### VaSCa 1 - 25X12.5MT

| MaRTEdì       |          |
|---------------|----------|
| oRaRi         | aTTivITÀ |
| 8.40 - 9.25   | NA PR    |
| 19.00 - 19.45 | NA       |
| 19.00 - 19.45 | NR 10/13 |
| 19.45 - 20.30 | NA/NG    |
| 20.30 - 21.15 | PREPARTO |

| MeRCOLEdì   |          |
|-------------|----------|
| oRaRi       | aTTivITÀ |
| 8.40 - 9.25 | NA AV    |

| gioVEDì       |          |
|---------------|----------|
| oRaRi         | aTTivITÀ |
| 8.40 - 9.25   | NA PR    |
| 19.00 - 19.45 | NA       |
| 19.00 - 19.45 | NR 10/13 |
| 19.45 - 20.30 | NA/NG    |
| 20.30 - 21.15 | PREPARTO |

| veNERdì     |          |
|-------------|----------|
| oRaRi       | aTTivITÀ |
| 8.40 - 9.25 | NA AV    |

### VaSCa 2 - 20X5MT

| LùNEdì        |                          |
|---------------|--------------------------|
| oRaRi         | aTTivITÀ                 |
| 11.00 - 11.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 12.30 - 13.15 | STEP&BIKE                |
| 13.15 - 14.00 | ACQUASTEP                |
| 14.00 - 14.45 | ACQUATONIC               |
| 14.45 - 15.30 | ACQUAGYM                 |
| 16.00 - 16.40 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 16.00 - 16.45 | NR 6/10                  |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.10 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 17.30 - 18.15 | NR 6/10 INT/AV           |
| 18.30 - 19.15 | ACQUAGYM                 |
| 19.20 - 20.05 | IDROBIKE                 |
| 20.00 - 20.35 | IN&OUT                   |
| 20.10 - 20.55 | IDROBIKE                 |
| 21.00 - 21.45 | ACQUATONIC               |

| MaRTEdì       |                          |
|---------------|--------------------------|
| oRaRi         | aTTivITÀ                 |
| 7.15 - 8.00   | ACQUAGYM                 |
| 8.00 - 8.45   | ACQUAGYM                 |
| 8.45 - 9.30   | ACQUARELAX               |
| 9.30 - 10.15  | ACQUARELAX               |
| 12.15 - 13.00 | ACQUAGYM                 |
| 13.00 - 13.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 13.45 - 14.30 | ACQUATONIC               |
| 14.30 - 15.15 | ACQUAGYM                 |
| 15.15 - 16.00 | ACQUACIRCUIT             |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.15 | ACQUAGYM                 |
| 18.15 - 19.00 | ACQUACIRCUIT             |
| 19.05 - 19.50 | TONIC&BIKE               |
| 20.00 - 20.45 | ACQUATONIC               |
| 20.45 - 21.30 | ACQUAGYM                 |

| MeRCOLEdì     |                          |
|---------------|--------------------------|
| oRaRi         | aTTivITÀ                 |
| 11.00 - 11.45 | ACQUAGYM                 |
| 12.30 - 13.15 | GYMJUMP                  |
| 13.15 - 14.00 | ACQUAGYM                 |
| 14.00 - 14.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 14.45 - 15.30 | DUATHLON                 |
| 16.00 - 16.40 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 16.00 - 16.45 | NR 6/10 INT/AV           |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.10 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 17.30 - 18.15 | NR 6/10 INT/AV           |
| 18.30 - 19.15 | ACQUATONIC               |
| 19.15 - 20.00 | GAG                      |
| 20.05 - 21.05 | SUPERFITNESS             |
| 21.10 - 21.55 | ACQUAGYM                 |

### VaSCa 3 - 4X8MT

| LùNEdì        |                 |
|---------------|-----------------|
| oRaRi         | aTTivITÀ        |
| 15.20 - 15.55 | 0/12 MESI       |
| 16.00 - 16.35 | 13/36 MESI      |
| 16.45 - 17.25 | CUCCIOLI 3 ANNI |
| 17.30 - 18.10 | PREPARTO        |

| MaRTEdì       |            |
|---------------|------------|
| oRaRi         | aTTivITÀ   |
| 10.15 - 11.00 | PREPARTO   |
| 20.30 - 21.15 | ACQUACALMA |

| MeRCOLEdì     |                 |
|---------------|-----------------|
| oRaRi         | aTTivITÀ        |
| 10.20 - 10.55 | 0/12 MESI       |
| 11.20 - 11.55 | 13/36 MESI      |
| 16.45 - 17.25 | CUCCIOLI 3 ANNI |

### PaLESTRa

| LùNEdì        |          |
|---------------|----------|
| oRaRi         | aTTivITÀ |
| 19.30 - 20.00 | IN&OUT   |

| MaRTEdì       |           |
|---------------|-----------|
| oRaRi         | aTTivITÀ  |
| 11.00 - 11.45 | PRE PARTO |



# Attività giugno

## EVENTO FITNESS GRATUITO

Venerdì 10 giugno  
lezione gratis di acquagym  
aperta a tutti,  
dalle 19 alle 20



## DOMENICHE FITNESS

Tutte le domeniche di giugno,  
dalle 11.30 alle 12  
una lezione di acquagym gratis\*

\*la lezione è gratis per chi si trova già  
all'interno dell'impianto, per usufruire  
solo della lezione è necessario pagare  
l'ingresso in piscina

### giovedì

| oRaRi         | aTTIVITÀ                 |
|---------------|--------------------------|
| 7.15 - 8.00   | ACQUAGYM                 |
| 8.00 - 8.45   | ACQUAGYM                 |
| 8.45 - 9.30   | ACQUARELAX               |
| 9.30 - 10.15  | ACQUARELAX               |
| 12.15 - 13.00 | ACQUACIRCUIT             |
| 13.00 - 13.45 | ACQUATONIC               |
| 13.45 - 14.30 | GAG                      |
| 14.30 - 15.15 | ACQUAGYM                 |
| 15.15 - 16.00 | ACQUAGYM                 |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.15 | ACQUAGYM                 |
| 18.15 - 19.00 | ACQUAGYM                 |
| 19.05 - 19.50 | STEP&BIKE                |
| 20.00 - 20.45 | ACQUAGYM                 |
| 20.45 - 21.30 | ACQUATONIC               |

### VENERDÌ

| oRaRi         | aTTIVITÀ     |
|---------------|--------------|
| 7.15 - 8.00   | ACQUAGYM     |
| 8.00 - 8.45   | ACQUARELAX   |
| 11.00 - 11.45 | ACQUAGYM     |
| 12.00 - 12.45 | DUATHLON     |
| 12.45 - 13.30 | GYMJUMP      |
| 13.30 - 14.15 | ACQUACIRCUIT |
| 14.15 - 15.00 | GAG          |
| 15.00 - 15.45 | ACQUAGYM     |
| 17.30 - 18.15 | ACQUAGYM     |
| 18.15 - 19.00 | ACQUAGYM     |
| 19.00 - 19.45 | GYMJUMP      |
| 19.45 - 20.30 | ACQUAGYM     |
| 20.30 - 21.15 | GAG          |

### SABAto

| oRaRi         | aTTIVITÀ          |
|---------------|-------------------|
| 10.30 - 11.10 | CUCCIOLI 3/5 ANNI |
| 11.45 - 12.30 | ACQUAGYM          |
| 12.30 - 13.15 | GYMJUMP           |
| 13.15 - 14.00 | GAG               |

## benvenuta estate!

### MARATONA DI FITNESS giovedì 2 giugno

I corsi di nuoto e fitness  
sono sospesi ma l'impianto  
resterà aperto dalle 9 alle 19  
per festeggiare l'arrivo  
dell'estate

### giovedì

| oRaRi         | aTTIVITÀ   |
|---------------|------------|
| 10.15 - 11.00 | PREPARTO   |
| 20.30 - 21.15 | ACQUACALMA |

### VENERDÌ

| oRaRi         | aTTIVITÀ |
|---------------|----------|
| 15.45 - 16.30 | PREPARTO |

### Sabato

| oRaRi         | 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 |

#### LEGENDA

**NA PR** - nuoto adulti livello principiante • **NA** - nuoto adulti • **NR 10/13** - nuoto ragazzi 10/13 anni

**NA/NG** - nuoto adulti, nuoto guidato • **NA AV** - nuoto adulti livello avanzato

**NR 6/10 INT/AV** - nuoto ragazzi 6/10 anni livello intermedio/avanzato

**NR 6/10 PR/INT INTENSIVO** - nuoto ragazzi 6/10 anni livello principiante/intermedio INTENSIVO

**Note:** Tutti i corsi estivi di nuoto e fitness hanno validità minima di 15 giorni

(turno 1 da mercoledì 1 giugno a mercoledì 15 giugno - turno 2 da giovedì 16 giugno a sabato 30 giugno).

Il corso delle ore 16.45 in vasca 1 è un corso intensivo con obbligo di prenotazione delle lezioni dal lunedì al giovedì

# PROGRAMMAZIONE

## CORSI DI NUOTO E FITNESS

### Vasca 1 - 25X12,5MT

| MARTEDÌ       |          |
|---------------|----------|
| ORARI         | ATTIVITÀ |
| 8.40 - 9.25   | NA PR    |
| 19.00 - 19.45 | NA       |
| 19.00 - 19.45 | NR 10/13 |
| 19.45 - 20.30 | NA/NG    |
| 20.30 - 21.15 | PREPARTO |

| MERCOLEDÌ   |          |
|-------------|----------|
| ORARI       | ATTIVITÀ |
| 8.40 - 9.25 | NA AV    |

| GIOVEDÌ       |          |
|---------------|----------|
| ORARI         | ATTIVITÀ |
| 8.40 - 9.25   | NA PR    |
| 19.00 - 19.45 | NA       |
| 19.00 - 19.45 | NR 10/13 |
| 19.45 - 20.30 | NA/NG    |
| 20.30 - 21.15 | PREPARTO |

| VENERDÌ     |          |
|-------------|----------|
| ORARI       | ATTIVITÀ |
| 8.40 - 9.25 | NA AV    |

### Vasca 2 - 20X5MT

| LUNEDÌ        |                          |
|---------------|--------------------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ                 |
| 11.00 - 11.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 12.30 - 13.15 | STEP&BIKE                |
| 13.15 - 14.00 | ACQUASTEP                |
| 14.00 - 14.45 | ACQUATONIC               |
| 14.45 - 15.30 | ACQUAGYM                 |
| 16.00 - 16.40 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 16.00 - 16.45 | NR 6/10                  |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.10 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 17.30 - 18.15 | NR 6/10 INT/AV           |
| 18.30 - 19.15 | ACQUAGYM                 |
| 19.20 - 20.05 | IDROBIKE                 |
| 20.00 - 20.35 | IN&OUT                   |
| 20.10 - 20.55 | IDROBIKE                 |
| 21.00 - 21.45 | ACQUATONIC               |

| MARTEDÌ       |                          |
|---------------|--------------------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ                 |
| 7.15 - 8.00   | ACQUAGYM                 |
| 8.00 - 8.45   | ACQUAGYM                 |
| 8.45 - 9.30   | ACQUARELAX               |
| 9.30 - 10.15  | ACQUARELAX               |
| 12.15 - 13.00 | ACQUAGYM                 |
| 13.00 - 13.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 13.45 - 14.30 | ACQUATONIC               |
| 14.30 - 15.15 | ACQUAGYM                 |
| 15.15 - 16.00 | ACQUACIRCUIT             |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.15 | ACQUAGYM                 |
| 18.15 - 19.00 | ACQUACIRCUIT             |
| 19.05 - 19.50 | TONIC&BIKE               |
| 20.00 - 20.45 | ACQUATONIC               |
| 20.45 - 21.30 | ACQUAGYM                 |

| MERCOLEDÌ     |                          |
|---------------|--------------------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ                 |
| 11.00 - 11.45 | ACQUAGYM                 |
| 12.30 - 13.15 | GYMJUMP                  |
| 13.15 - 14.00 | GAG                      |
| 14.00 - 14.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 14.45 - 15.30 | DUATHLON                 |
| 16.00 - 16.40 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 16.00 - 16.45 | NR 6/10 INT/AV           |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.10 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 17.30 - 18.15 | NR 6/10 INT/AV           |
| 18.30 - 19.15 | ACQUATONIC               |
| 19.15 - 20.00 | GAG                      |
| 20.05 - 21.05 | SUPERFITNESS             |
| 21.10 - 21.55 | ACQUAGYM                 |

### Vasca 3 - 4X8MT

| LUNEDÌ        |                 |
|---------------|-----------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ        |
| 15.20 - 15.55 | 0/12 MESI       |
| 16.00 - 16.35 | 13/36 MESI      |
| 16.45 - 17.25 | CUCCIOLI 3 ANNI |
| 17.30 - 18.10 | PREPARTO        |

| MARTEDÌ       |            |
|---------------|------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ   |
| 10.15 - 11.00 | PREPARTO   |
| 20.30 - 21.15 | ACQUACALMA |

| MERCOLEDÌ     |                 |
|---------------|-----------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ        |
| 10.20 - 10.55 | 0/12 MESI       |
| 11.20 - 11.55 | 13/36 MESI      |
| 16.45 - 17.25 | CUCCIOLI 3 ANNI |

### PaLeSTRa

| LUNEDÌ        |          |
|---------------|----------|
| ORARI         | ATTIVITÀ |
| 19.30 - 20.00 | IN&OUT   |



# ATTIVITÀ LUGLIO

## evento FITNESS GRATUITO

Venerdì 1 luglio  
lezione gratis  
di acquagym aperta  
a tutti,  
dalle 19 alle 20



## DOMENICHE FITNESS

Tutte le domeniche di luglio,  
una lezione di acquagym gratis\*  
dalle 11.30 alle 12

\*la lezione è gratis per chi si trova già  
all'interno dell'impianto,  
per usufruire solo della lezione  
è necessario pagare  
l'ingresso in piscina

### giovedì

| ORARI         | ATTIVITÀ                 |
|---------------|--------------------------|
| 7.15 - 8.00   | ACQUAGYM                 |
| 8.00 - 8.45   | ACQUAGYM                 |
| 8.45 - 9.30   | ACQUARELAX               |
| 9.30 - 10.15  | ACQUARELAX               |
| 12.15 - 13.00 | ACQUACIRCUIT             |
| 13.00 - 13.45 | ACQUATONIC               |
| 13.45 - 14.30 | GAG                      |
| 14.30 - 15.15 | ACQUAGYM                 |
| 15.15 - 16.00 | ACQUAGYM                 |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.15 | ACQUAGYM                 |
| 18.15 - 19.00 | ACQUAGYM                 |
| 19.05 - 19.50 | STEP&BIKE                |
| 20.00 - 20.45 | ACQUAGYM                 |
| 20.45 - 21.30 | ACQUATONIC               |

### Venerdì

| ORARI         | ATTIVITÀ     |
|---------------|--------------|
| 7.15 - 8.00   | ACQUAGYM     |
| 8.00 - 8.45   | ACQUARELAX   |
| 11.00 - 11.45 | ACQUAGYM     |
| 12.00 - 12.45 | DUATHLON     |
| 12.45 - 13.30 | GYMJUMP      |
| 13.30 - 14.15 | ACQUACIRCUIT |
| 14.15 - 15.00 | GAG          |
| 15.00 - 15.45 | ACQUAGYM     |
| 17.30 - 18.15 | ACQUAGYM     |
| 18.15 - 19.00 | ACQUAGYM     |
| 19.00 - 19.45 | GYMJUMP      |
| 19.45 - 20.30 | ACQUAGYM     |
| 20.30 - 21.15 | GAG          |

### Sabato

| ORARI         | ATTIVITÀ          |
|---------------|-------------------|
| 10.45 - 11.30 | CUCCIOLI 3/5 ANNI |
| 11.45 - 12.30 | ACQUAGYM          |
| 12.30 - 13.15 | GYMJUMP           |



### giovedì

| ORARI         | ATTIVITÀ   |
|---------------|------------|
| 10.15 - 11.00 | PREPARTO   |
| 20.30 - 21.15 | ACQUACALMA |

### Venerdì

| ORARI         | ATTIVITÀ |
|---------------|----------|
| 15.45 - 16.30 | PREPARTO |

### Sabato

| ORARI        | ATTIVITÀ   |
|--------------|------------|
| 9.15 - 9.50  | 0/12 MESI  |
| 9.55 - 10.30 | 13/36 MESI |

#### LEGENDA

**NA PR** - nuoto adulti livello principiante • **NA** - nuoto adulti • **NR 10/13** - nuoto ragazzi 10/13 anni

**NA/NG** - nuoto adulti, nuoto guidato • **NA AV** - nuoto adulti livello avanzato

**NR 6/10 INT/AV** - nuoto ragazzi 6/10 anni livello intermedio/avanzato

**NR 6/10 PR/INT INTENSIVO** - nuoto ragazzi 6/10 anni livello principiante/intermedio INTENSIVO

**Note:** Tutti i corsi estivi di nuoto e fitness hanno validità minima di 15 giorni  
(turno 1 da venerdì 1 luglio a venerdì 15 luglio - turno 2 da sabato 16 a sabato 30 luglio).

Il corso delle ore 16.45 in vasca 1 è un corso intensivo con obbligo di prenotazione delle lezioni dal lunedì al giovedì

# PROGRAMMAZIONE

## CORSI DI NUOTO e FITNESS

### Vasca 1 - 25X12.5MT

| MARTEDÌ       |          |
|---------------|----------|
| ORARI         | ATTIVITÀ |
| 8.40 - 9.25   | NA PR    |
| 19.00 - 19.45 | NR 6/13  |
| 19.00 - 19.45 | NA       |

| GIOVEDÌ       |          |
|---------------|----------|
| ORARI         | ATTIVITÀ |
| 8.40 - 9.25   | NA PR    |
| 19.00 - 19.45 | NR 6/13  |
| 19.00 - 19.45 | NA       |

| VENERDÌ     |          |
|-------------|----------|
| ORARI       | ATTIVITÀ |
| 8.40 - 9.25 | NA AV    |

### Vasca 2 - 20X5MT

| LUNEDÌ        |                          |
|---------------|--------------------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ                 |
| 13.15 - 14.00 | ASTEP                    |
| 14.00 - 14.45 | ACQUATONIC               |
| 14.45 - 15.30 | ACQUAGYM                 |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.10 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 17.30 - 18.15 | NR 6/10                  |
| 19.00 - 19.45 | IDROBIKE                 |
| 20.00 - 20.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 20.45 - 21.30 | ACQUATONIC               |

| MARTEDÌ       |                          |
|---------------|--------------------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ                 |
| 7.15 - 8.00   | ACQUAGYM                 |
| 8.00 - 8.45   | ACQUAGYM                 |
| 8.45 - 9.30   | ACQUARELAX               |
| 13.00 - 13.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 13.45 - 14.30 | ACQUATONIC               |
| 14.30 - 15.15 | ACQUAGYM                 |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.15 | ACQUAGYM                 |
| 18.15 - 19.00 | ACQUATONIC               |
| 19.05 - 19.50 | TONIC&BIKE               |
| 20.00 - 20.45 | ACQUATONIC               |

| MERCOLEDÌ     |                          |
|---------------|--------------------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ                 |
| 11.00 - 11.45 | ACQUAGYM                 |
| 13.15 - 14.00 | GYMJUMP                  |
| 14.00 - 14.45 | ACQUACIRCUIT             |
| 14.45 - 15.30 | ACQUAGYM                 |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.10 | CUCCIOLI 3/5 ANNI        |
| 17.30 - 18.15 | NR 6/10                  |
| 19.00 - 20.00 | SUPERFITNESS             |
| 20.05 - 20.50 | GAG                      |
| 20.50 - 21.35 | ACQUAGYM                 |

### Vasca 3 - 4X8MT

| LUNEDÌ        |                 |
|---------------|-----------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ        |
| 15.20 - 15.55 | 0/12 MESI       |
| 16.00 - 16.35 | 13/36 MESI      |
| 16.45 - 17.25 | CUCCIOLI 3 ANNI |
| 17.30 - 18.10 | PREPARTO        |

| MARTEDÌ       |            |
|---------------|------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ   |
| 10.15 - 11.00 | PREPARTO   |
| 20.00 - 20.45 | ACQUACALMA |

| MERCOLEDÌ     |                 |
|---------------|-----------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ        |
| 10.20 - 10.55 | 0/12 MESI       |
| 11.20 - 11.55 | 13/36 MESI      |
| 16.45 - 17.25 | CUCCIOLI 3 ANNI |

| GIOVEDÌ       |            |
|---------------|------------|
| ORARI         | ATTIVITÀ   |
| 10.15 - 11.00 | PREPARTO   |
| 20.00 - 20.45 | ACQUACALMA |





# ATTIVITÀ agosto

## EVENTO fitness GRATUITO

Venerdì 5 agosto lezione gratis di acquagym aperta a tutti, dalle 19 alle 20



## DOMENICHE fitness

Tutte le domeniche di agosto, una lezione di acquagym gratis\* dalle 11.30 alle 12

\*la lezione è gratis per chi si trova già all'interno dell'impianto, per usufruirne solo della lezione è necessario pagare l'ingresso in piscina

### giovedì

| ORARI         | ATTIVITÀ                 |
|---------------|--------------------------|
| 7.15 - 8.00   | ACQUAGYM                 |
| 8.00 - 8.45   | ACQUAGYM                 |
| 8.45 - 9.30   | ACQUARELAX               |
| 13.00 - 13.45 | ACQUATONIC               |
| 13.45 - 14.30 | GAG                      |
| 14.30 - 15.15 | ACQUAGYM                 |
| 16.45 - 17.30 | NR 6/10 PR/INT INTENSIVO |
| 17.30 - 18.15 | ACQUAGYM                 |
| 18.15 - 19.00 | ACQUAGYM                 |
| 19.05 - 19.50 | STEP&BIKE                |
| 20.00 - 20.45 | ACQUAGYM                 |

### Venerdì

| ORARI         | ATTIVITÀ |
|---------------|----------|
| 11.00 - 11.45 | ACQUAGYM |
| 13.15 - 14.00 | DUATHLON |
| 14.00 - 14.45 | ACQUAGYM |
| 14.45 - 15.30 | ACQUAGYM |

## LUNEDÌ 15 agosto

I corsi di nuoto e di fitness sono sospesi ma l'impianto resta aperto dalle 9 alle 19 per la balneazione estiva



### LEGENDA

**NA PR** - nuoto adulti livello principiante • **NA** - nuoto adulti • **NR 10/13** - nuoto ragazzi 10/13 anni

**NA/NG** - nuoto adulti, nuoto guidato • **NA AV** - nuoto adulti livello avanzato

**NR 6/10 INT/AV** - nuoto ragazzi 6/10 anni livello intermedio/avanzato

**NR 6/10 PR/INT INTENSIVO** - nuoto ragazzi 6/10 anni livello principiante/intermedio INTENSIVO

**Note:** Tutti i corsi estivi di nuoto e fitness hanno validità minima di 15 giorni (turno 1 da lunedì 1 agosto a lunedì 15 agosto - turno 2 da martedì 16 a sabato 27 agosto).

Il corso delle ore 16.45 in vasca 1 è un corso intensivo con obbligo di prenotazione delle lezioni dal lunedì al giovedì

**UNA PROPOSTA COMPLETA PER LA CURA DELLA TUA EFFICIENZA  
PSICOMOTORIA ATTRAVERSO SERVIZI E TRATTAMENTI DI TIPO MIRATO**

## SERVIZI SU PRENOTAZIONE

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Rieducazione FUNZIONALE<br/>PoST-RiabilITaTiva in acqua<br/>e in PaLeSTRA</b> |   | Programmi di esercizio specifico per il recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa   |
| <b>acQUainSieme</b>  |    | Acquaticità per adulti e ragazzi con disabilità invalidanti in collaborazione con ASHAM  |
| <b>MaSSaggio inFANTile</b>   |    | Un momento di rilassamento per il neonato appagante ed utile per il dialogo mamma/neonato  |
| <b>MaSSaggio oLISTico e SPoRTivo</b>   |   | Trattamento manuale di rilassamento muscolare effettuato da personale specializzato ed abilitato   |
| <b>PSicomoTRiciTa' FUNZIONale in acqua</b>                                       |   | Attività individuale in acqua di sensibilizzazione percettiva e psicomotoria per ragazzi e adulti  |
| <b>WaTeRDREAM</b>  |   | Tecniche di rilassamento in acqua guidate da un operatore in sedute individuali  |
| <b>CONSULENza NuTRizionale</b>   |  | Unire sport e alimentazione in un binomio sinergico: in collaborazione con il dott. Cesare Barbieri, biologo nutrizionista, consulenza nutrizionale personalizzata da combinare al proprio abbonamento di fitness, nuoto libero e attività fisica adattata |

\*Contatta la reception allo 059.373337 e chiedi un incontro non impegnativo con il responsabile del settore con cui potrai valutare il programma di esercizio ed i trattamenti più utili a te



# BeNeSSeRe



## SeRvizi in VaScA

### VaScA 1 - 25X12.5MT

| LUNeDì        |                 |
|---------------|-----------------|
| oRaRi         | aTTività        |
| 19.00 - 19.45 | NUOTO ADATTATO  |
| 19.45 - 20.30 | NUOTO ADATTATO  |
| 19.45 - 20.30 | NUOTO ANTALGICO |

| MaRTeDì       |                |
|---------------|----------------|
| oRaRi         | aTTività       |
| 19.00 - 19.45 | NUOTO ADATTATO |

| MeRCoLeDì     |                 |
|---------------|-----------------|
| oRaRi         | aTTività        |
| 8.00 - 8.30   | NUOTO ANTALGICO |
| 19.00 - 19.45 | NUOTO ADATTATO  |
| 19.45 - 20.30 | NUOTO ADATTATO  |
| 19.45 - 20.30 | NUOTO ANTALGICO |

| gioVeDì       |                |
|---------------|----------------|
| oRaRi         | aTTività       |
| 19.00 - 19.45 | NUOTO ADATTATO |

| veNeRDi     |                 |
|-------------|-----------------|
| oRaRi       | aTTività        |
| 8.00 - 8.30 | NUOTO ANTALGICO |

### VaScA 2 - 20X5MT

| LUNeDì        |                          |
|---------------|--------------------------|
| oRaRi         | aTTività                 |
| 10.30 - 11.00 | ATTIVITÀ FISICA ADATTATA |
| 16.45 - 17.30 | NUOTO ADATTATO           |
| 19.30 - 20.15 | WATERCORE                |

| MaRTeDì       |                          |
|---------------|--------------------------|
| oRaRi         | aTTività                 |
| 9.30 - 10.00  | ATTIVITÀ FISICA ADATTATA |
| 10.15 - 11.00 | NUOTO ADATTATO           |
| 16.45 - 17.30 | NUOTO ADATTATO           |

| MeRCoLeDì     |                          |
|---------------|--------------------------|
| oRaRi         | aTTività                 |
| 10.30 - 11.00 | ATTIVITÀ FISICA ADATTATA |
| 16.45 - 17.30 | NUOTO ADATTATO           |

| gioVeDì       |                          |
|---------------|--------------------------|
| oRaRi         | aTTività                 |
| 9.30 - 10.00  | ATTIVITÀ FISICA ADATTATA |
| 10.15 - 11.00 | NUOTO ADATTATO           |
| 16.45 - 17.30 | NUOTO ADATTATO           |

## SeRvizi in PaLeSTRA

| MaRTeDì       |          |
|---------------|----------|
| oRaRi         | aTTività |
| 19.30 - 20.30 | PILATES  |

| gioVeDì       |          |
|---------------|----------|
| oRaRi         | aTTività |
| 19.30 - 20.30 | PILATES  |

- CORSO SOSPESO AD AGOSTO
- CORSO SOSPESO A LUGLIO E AGOSTO

# CENTRI ESTIVI

## Sweet Summer DROPS 2016

### IN PISCINA L'ESTATE È PIÙ FRESCA

#### •ACQUALAND

È il centro estivo dedicato all'acqua: un'esperienza unica per tutti i ragazzi, che abbina divertimento e sport, un'occasione per entrare a 360 gradi nel mondo dell'acqua, sfruttando le potenzialità offerte dagli sport acquatici. In collaborazione con l'asd Sweet Team Modena (squadra agonistica con esperienza decennale e plurititolata nelle discipline natatorie), ogni giorno tante attività tra nuoto, nuoto pinnato, syncro, acquagol e perfino la pesca, grazie alla collaborazione con la Fipsas di Modena.

#### •a chi è RIVOLTO?

Bambini e ragazzi di età compresa fra i 6 e 13 anni. A inizio turno i partecipanti saranno divisi in gruppi in base all'età, per seguire un percorso di crescita psicomotorio attraverso giochi, laboratori ed espressioni artistiche varie.

#### •La LOCATION

Le Piscine Pergolesi, a Modena: tremila metri quadri di parco ombreggiato, tre vasche, campo da beach volley, spazi dedicati al centro estivo presso il bar all'aperto. In caso di pioggia saranno utilizzati idonei spazi al coperto.

#### •chi si PRENDE CURA DEI VOSTRI FIGLI?

Istruttori qualificati, brevettati Fin e Fipsas e operatori qualificati di Pergolesi Sport Csi-Uisp.



#### TURNI SETTIMANALI

6-10 giugno  
13-17 giugno  
20-24 giugno  
27 giugno-1 luglio  
4-8 luglio  
11-15 luglio  
18-22 luglio  
25-29 luglio  
1-5 agosto

Accoglienza ragazzi a partire dalle ore 7.30. I turni sono settimanali, dal lunedì al venerdì.

#### i PASti

Solo prodotti con altissima qualità sono certificati ISO, HACCP, CEE, nel rispetto di un corretto equilibrio nutrizionale e a km zero. Possibilità di menu per celiaci e altri disturbi alimentari

#### FORMULA SLIM FINO ALLE 12.30:

merenda mattina, senza pranzo € 55

#### FORMULA MEDIUM FINO ALLE 16.00:

con pranzo + 2 merende € 120

#### FORMULA FULL FINO ALLE 18:

attivabile con almeno 4 iscritti € 140

#### PER info e ISCRIZIONI

342/0661112  
info@piscinepergolesi.net

# exTRaFiTNeSS

Lo sapevi che dal 29 agosto al 2 settembre i corsi di nuoto e fitness sono sospesi?

**Ma IN PERGOLESI NON CI FERMIAMO MAI e IN QUESTI GIORNI TI OFFRIAMO UN CALENDARIO COMPLETO DI LEZIONI FITNESS che PUOI PRENOTARE DIRETTAMENTE IN VASCA CON IL TUO ISTRUTTORE**

## LUNEDÌ 29 AGOSTO

13.00 - 13.45 GAG

13.45 - 14.30 ACQUATONIC

14.30 - 15.15 ACQUAGYM

18.30 - 19.15 ACQUACIRCUIT

19.20 - 20.05 IDROBIKE

20.10 - 20.55 ACQUATONIC

**PREZZI  
SUPER  
VANTAGGIOSI!**



## MERCOLEDÌ 31 AGOSTO

13.30 - 14.15 ACQUACIRCUIT

14.45 - 15.00 ACQUATONIC

15.00 - 15.45 DUATHLON

18.30 - 19.15 ACQUATONIC

19.15 - 20.00 GAG

20.00 - 20.45 ACQUACIRCUIT

## MARTEDÌ 30 AGOSTO

7.15 - 8.00 ACQUAGYM

8.00 - 8.45 ACQUAGYM

13.00 - 13.45 ACQUATONIC

13.45 - 14.30 GAG

14.30 - 15.15 GYMJUMP

17.30 - 18.15 ACQUAGYM

18.20 - 19.05 IDROBIKE

19.10 - 19.55 TONIC&BIKE



## GIOVEDÌ 1 SETTEMBRE

7.15 - 8.00 ACQUAGYM

8.00 - 8.45 ACQUAGYM

13.00 - 13.45 ACQUACIRCUIT

13.45 - 14.30 ACQUATONIC

14.30 - 15.15 ACQUAGYM

17.30 - 18.15 ACQUACIRCUIT

18.20 - 19.05 STEP&BIKE

19.10 - 19.55 IDROBIKE



## VENERDÌ 2 SETTEMBRE

13.00 - 13.45 GYMJUMP

13.45 - 14.30 ACQUACIRCUIT

14.30 - 15.15 ACQUAGYM



# ...e TANTO ALTRO!



## •UN PARCO ESTIVO

di oltre 5.500 metri quadrati dove prendere il sole, rilassarsi sui lettini, giocare insieme ai propri bambini

## •UNA VASCA GRANDE

25x12.5mt a sei corsie dove nuotare

## •UNA VASCA MEDIA

20x5mt per acquaticità e fitness

## •UNA VASCA PICCOLA

4x8mt per le attività di rieducazione con soggetti disabili o neonati

## •CONNESSIONE wifi GRATUITO

## •SPOGLIATOI

con una zona dedicata ai genitori con bimbi

## •ACCESSI a TUTTE Le VASCHE

dotati di sollevatore per persone con disabilità

## •EVENTI ESTIVI

## •BAR ESTIVO

dove ristorarti dopo una bella nuotata, dopo l'attività di fitness o semplicemente dove chiacchierare sorseggiando un aperitivo in compagnia



# VUOI ISCRIVERTI ai NOSTRI CORSI di NUOTO e FITNESS, OPPURE ai CORSI DEL SETTORE BENESSERE?



## Rivolgiti ALLA RECEPTION DELLE PISCINE

dal lunedì al venerdì  
dalle 9 alle 19  
e il sabato  
dalle 9 alle 13

Troverai  
ad accoglierti  
Rosa, Rita, Patty,  
Christian, Cristiana,  
Natascia che ti forniranno  
tutte le informazioni  
necessarie  
per l'iscrizione



## OPPURE chiama LO 059 9782820

dal lunedì al venerdì  
dalle 9 alle 15



**BAR PISCINE PERGOLESÌ**  
VIA DIVISIONE AQUI N. 152

**BAR, PRIME COLAZIONI,  
GNOCCO FRITTO,  
PRANZI, APERITIVI  
E CENE SU PRENOTAZIONE**



**SIMONE.NOCETTI@GMAIL.COM - TEL. 348 6585906 (MASSIMO)**

# info e CONTATTI

Piscine Pergolesi - via Divisione Acqui 152 - Modena

tel. 059.373337 - Fax 059/374915

info@piscinepergolesi.net - www.piscinepergolesi.net



Piscina Pergolesi



Via Radici In Piano,143 - Sassuolo (MO)



Via B.Paganelli,4 - Modena



Corso Martini, 30/A - Castelfranco Emilia (MO)



centri odontoiatrici  
**Victoria**

DIRETTORE SANITARIO: Dott. Ottomano Maurizio

**VENITE A TROVARCI  
VI PRESENTEREMO IL  
NOSTRO PIANO FAMIGLIA**

I Centri Odontoiatrici Victoria sono convenzionati con i maggiori fondi sanitari nazionali e offrono la possibilità di richiedere finanziamenti a tasso zero fino a 24 mesi

MODENA - Via B.Paganelli, 4 - Tel. 059 311967 - Fax. 059 314495 - info@victoriacentrodontoiatrici.it - www.victoriacentrodontoiatrici.it  
SASSUOLO - Via Radici In Piano,143 - Tel. 0536 994221 - Fax. 0536 888592 - info2@victoriacentrodontoiatrici.it  
CASTELFRANCO EMILIA - Via Corso Martini, 30/A - Tel. 059 923473 - Fax. 059 952432 - info3@victoriacentrodontoiatrici.it