

# ATTIVITÀ

I corsi si attiveranno con un minimo di 3 iscritti

## 20 MINUTI A SECCO

Tonificazione seguendo di settimana in settimana un programma mirato verso uno specifico distretto muscolare

## GINNASTICA DOLCE/BABYCLUB

Sedute di ginnastica a corpo libero a basso impatto adatte a tutte le età, per la mobilità articolare e una leggera tonificazione muscolare. In contemporanea, se porti il tuo bimbo o nipotino, i nostri operatori del Baby Club organizzeranno giochi divertenti per lui.

## PILATES IN&OUT

Tecniche e metodi del Pilates per il controllo dei vizi posturali e la prevenzione del dolore attraverso programmi di esercizio che si svolgono per trenta minuti a secco e trenta minuti in acqua calda.

## YOGA BIMBI

Sedute di Yoga elementare con posture e sequenze divertenti e curiose per i più piccoli (dai 6 ai 12 anni), per introdurre i ragazzi a una disciplina completa che stimola la percezione corporea ed il corretto uso della respirazione.

## PILATES MATWORK

Sedute di 60 minuti a piccolo gruppo e con l'uso di piccoli attrezzi, per poter permettere all'operatore (certificato per l'insegnamento del Pilates) di seguirti individualmente e modulare l'esercizio in base al tuo quadro generale

## MEDITAZIONE

La pratica di raccoglimento è una delle più antiche ed efficaci di sempre. Noi la pratichiamo al tramonto, in piccolo gruppo, al fresco del verde di Pergolesi: uno stato di calmo raccoglimento, riposandovi attorno al vostro respiro vi accompagnerà sul finire del giorno verso unno stato di quiete dell'animo e del corpo.

## GINNASTICA ANTALGICA

Sedute di ginnastica globale a basso impatto con l'obiettivo di ridurre il sintomo del dolore articolare, sia della colonna vertebrale che articolare di spalle, anca e ginocchia, attraverso sequenze

## YOGA BIMBI/GENITORE

Sedute di Yoga elementare con posture e sequenze divertenti e curiose per i più piccoli (dai 6 ai 12 anni) in coppia con un genitore o un nonno, per introdurre i ragazzi a una disciplina completa che stimola la percezione corporea ed il corretto uso della respirazione e per passare un momento della settimana insieme in contatto con corpo e mente.

## TORNEO RACCHETTONI

Sei in piscina a prendere il sole e vuoi fare un po' di movimento giocando? Quest'anno ti proponiamo il Mercoledì e il Sabato Tornei organizzati di racchettoni, in sicurezza e senza vincoli di iscrizioni prolungate. Vieni, vedi e giochi!

## CAMMINA & NUOTA

Al Sabato mattina dalle Piscine Pergolesi parte il gruppo di CAMMINA&NUOTA: camminata con andature cadenzate adeguate al tuo stato di forma, guidate da operatori specializzati e seguite da una sessione di stretching in acqua. Un buon modo per cominciare il weekend all'insegna della salute!

## YOGA NEL PARCO

Al tramonto, nel verde, al fresco, sedute di yoga base (adatto a tutti) per fare ripartire l'organismo e la mente in modo globale e scoprire nuove potenzialità del nostro corpo attraverso posture tonificanti che ti rimettono in contatto con la tua capacità tonica e di rilassamento.

## STRETCHING&TONIFICAZIONE

Una lezione di stretching e allungamento muscolare con particolare attenzione alla tonificazione. Un allenamento mirato a rendere il corpo più forte e flessibile. Adatto a tutti, allenati e non.

## TONE UP

Parola d'ordine Tonificare! Lezione il cui unico obiettivo è la tonificazione di tutti i distretti muscolari. Adatta a tutti, soprattutto a vuole scolpire il proprio corpo.

## CALISTENICO

Allenamento funzionale ad alto impatto senza attrezzi, usando solo il terreno, la gravità ed il corpo, per lo sviluppo della forza muscolare. Un'iniezione di forza ed energia!

## MOVIMENTO FLUIDO

Pilates, stretching, tonificazione, back school, allenamento della fascia.. Centrifuga tutto, aggiungi un pò di energia positiva e rendi fluido il tuo corpo!

## STRONG FITNESS (simil-CroxFit)

Lezione ad alta intensità incentrata su movimenti funzionali in continua evoluzione e svolti ad intervalli. Indicata per persone toste che vogliono rafforzare il proprio corpo con un allenamento molto intenso!!

## INFO

Piscine Pergolesi, via Divisione Acqui 152 - Modena  
info@piscinepergolesi.net | www.piscinepergolesi.net  
tel 059 373337 |  PiscinePergolesi

## ISCRIZIONI

Segreteria e Call center:

tel. 059 9782820

dal lunedì al venerdì

dalle 9.00 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 19.00

il sabato

dalle 9.00 alle 13.30



**PERGOLESÌ**  
PISCINE & BENESSERE

**PERGO**  
IN  
**PARK**

APERTURA ATTIVITÀ OUTDOOR  
PARCO INTERNO  
PISCINE PERGOLESÌ

DAL 1° GIUGNO 2020



# PALINSESTO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
6.45 - 7.05		20 MINUTI A SECCO		20 MINUTI A SECCO			
7.15 - 8.00	STRETCHING & TONIFICAZIONE		TONE UP		TONE UP		
8.45 - 9.30	TONE UP			STRETCHING & TONIFICAZIONE		CAMMINA & NUOTA	
9.00 - 10.00							FIT PARK PERGOLESÌ
9.30 - 10.15	GINNASTICA DOLCE BABYCLUB	GINNASTICA ANTALGICA	GINNASTICA DOLCE BABYCLUB	GINNASTICA ANTALGICA	GINNASTICA DOLCE BABYCLUB		
10.15 - 11.00		GINNASTICA ANTALGICA	GINNASTICA DOLCE BABYCLUB	GINNASTICA ANTALGICA	GINNASTICA DOLCE BABYCLUB		
10.45 - 12.30							
13.00 - 14.00	PILATES IN&OUT		PILATES IN&OUT		PILATES IN&OUT		
16.00 - 18.00						TORNEO RACCHETTONI	
16.00 - 16.45	YOGA BIMBI			YOGA BIMBI GENITORE			
17.00 - 20.00			TORNEO RACCHETTONI				
18.30 - 19.30			MAMME INSIEME IN MOVIMENTO				
19.00 - 20.00	PILATES MATWORK	MARTEDI in PERGOLESÌ		STRONG FITNESS*			
19.15 - 20.15				PILATES MATWORK			
19.30 - 20.30			MOVIMENTO FLUIDO e CALISTENICO*				
19.45 - 20.30	È LUNEDI: MANTENIAMO LA CALMA						
20.00 - 21.00		MEDITAZIONE		YOGA NEL PARCO			

**BENESSERE ONLINE**  
**PROSEGUE LA SUA ATTIVITÀ**  
 ESERCIZIO SPECIFICO  
 COMODAMENTE A CASA TUA.  
**CHIEDI INFO ALLA RECEPTION**

Ogni **SABATO**  
 di giugno e luglio  
**dalle 9.30 alle 13.00**  
 a disposizione un operatore specializzato per  
**TRATTAMENTI** di 30 min.

**È LUNEDI: MANTENIAMO LA CALMA**  
**Lunedì dalle 19.45 alle 20.30**  
 Un evento diverso per il tuo benessere e la tua efficienza psicofisica. Affidati ai nostri specialisti e lasciati incuriosire dalle tante proposte che ci accompagneranno durante l'estate!

**GIUGNO**

- 8 miofasciale globale
- 15 calistenico
- 22 shiatzu
- 29 mindfulness

**LUGLIO**

- 6 training diaframmatico
- 13 miofasciale globale
- 20 miofasciale plantare
- 27 ginnastica propriocettiva

13 giu RIFLESSOLOGIA PLANTARE G. Ponanti  
 20 giu OSTEOPATIA P. Rabitti  
 27 giu MASSAGGIO IN ACQUA WATERDREAM S. Capponcelli  
 4 lug POSTUROLOGIA G. Odone  
 18 lug PODOLOGIA G. Mini  
 25 lug MASSAGGIO OLISTICO S. Capponcelli

**FIT PARK PERGOLESÌ**  
 FITNESS ALL'ARIA APERTA: le lezioni "Fit Home Pergolesi" si spostano da casa vostra al parco della piscina. Ogni domenica una diversa insegnante proporrà una lezione di fitness differente per continuare ad allenarci insieme ma all'aria aperta.  
 Lavoro di tonificazione, Gag, pilates, lavoro intervallato, lavoro aerobico e tanto altro!

**MOVIMENTO FLUIDO**  
**Alessia**  
 3 e 17 giugno  
 1, 15 e 29 luglio

**CALISTENICO**  
**Vincenzo**  
 10 e 24 giugno  
 8 e 22 luglio

Domenica 7 giugno  
 dalle 10.45 alle 12.30  
**CAMMINA & NUOTA**  
 in collaborazione con  
 MODENA RUNNERS

**MAMME INSIEME IN MOVIMENTO APPUNTAMENTI SPECIALI**  
 (date in corso di definizione)  
**VIVERE IL TRAVAGLIO IN MOVIMENTO: INCONTRI DI COPPIA**  
**PAVIMENTO PELVICO E GINNASTICA HYPOPRESSIVA**  
**ALLATTARE NUTRIRE CON AMORE**

**I MARTEDI in Pergolesi**

- 9 giu GAG Staff Pergolesi
- 16 giu ADDOME e POSTURA Alessia
- 23 giu LATIN-FITNESS Claudio
- 30 giu CARDIO-TONIC Staff Pergolesi
- 7 lug CIRCUIT TRAINING Staff Pergolesi
- 14 lug POSTURAL MIX Alessia
- 21 lug TOTAL BODY Claudio
- 28 lug FIT BIOXE Nicole e Giulia
- 4 ago TONE&CARDIO CIRCUIT Staff Pergolesi
- 18 ago TABATA Staff Pergolesi
- 15 ago BODYSCULPT Claudio

✓ È consigliato portare il proprio tappetino.  
 ✓ In caso di maltempo la lezione sarà annullata. Si consiglia di telefonare in impianto 1 ora prima dell'inizio della lezione per la conferma.  
 \* SOLO GIUGNO E LUGLIO

Si prega di attenersi scrupolosamente alle normative espone in impianto per garantire la tutela della salute di tutti