

ORARI CORSI AQUAGYM - HYDROBIKE

<u>AQUAGYM</u>	<u>MATTINA</u> : LUNEDI- MARTEDI- GIOVEDI	9.20-10.20
	<u>POMERIGGIO</u> : MARTEDI-VENERDI	13.30-14.30
<u>HYDROBIKE</u>	<u>SERA</u> : LUNEDI-GIOVEDI	20.10-21.10
	<u>SERA</u> : LUNEDI –GIOVEDI	21.10-22.10

OCCORRENTE Certificato medico per attività sportiva non agonistica - Cuffia – Ciabatte Antiscivolo – Costume olimpionico – Accappatoio- Scarpette (per Hydrobike)

NUOTO PER INGRESSI (solo per maggiorenni)

<i>Mattina</i>	<i>Orario*</i>	<i>Periodo</i>
Lun/Gio	dalle 11:00 alle 13:30	27 SET-19 GIU
Mar/Ven	dalle 11:00 alle 14:30	27 SET-19 GIU
Merc - Sab	dalle 9:15 alle 14:30	27 SET-31 MAG
<i>Sera</i>		
Lun/Gio/Ven	dalle 20:20 alle 21.10	27 SET-19 GIU

***N.B. Gli orari potranno subire variazioni**

Occorrente: Certificato Medico per attività sportiva non agonistica, cuffia, ciabatte pulite antiscivolo, accappatoio, costume, occhialini.

PER TUTTE LE ALTRE INFORMAZIONI POTETE CONTATTARE LA NOSTRA SEGRETERIA ALLO 0836/426384

CORSO PER GESTANTI

MATTINA: MARTEDI-VENERDI 11.00-12.00
POMERIGGIO: LUNEDI-GIOVEDI 15.30-16.30

OCCORRENTE: Certificato medico per attività sportiva non agonistica

Cuffia – Ciabatte Antiscivolo – Accappatoio - Costume intero

NOTA BENE: in caso di assenza si prega di avvisare la Segreteria o l'operatrice

CORSO DI ACQUATICITA' NEONATALE (da 3/4 a 36 mesi)

SABATO 10.00-11.00 (da OTTOBRE 2019 a MAGGIO 2020)

Occorrente:per la mamma e/o il papà: Iscrizione comprensiva di Assicurazione
 Costume – Cuffia – Ciabatte antiscivolo - Accappatoio

Per il bimbo: Iscrizione comprensiva di Assicurazione - Costume contenitivo o pannolino specifico per piscina.

E' consentita la presenza oltre al genitore di 1 accompagnatore (munito di Ciabatte antiscivolo o Copriscarpe) che potrà assistere in una zona appositamente preposta.

**PER TUTTE LE ALTRE INFORMAZIONI POTETE CONTATTARE LA
 NOSTRA SEGRETERIA ALLO 0836/426384**

ORARI CORSI SCUOLA NUOTO

BAMBINI VASCA PICCOLA	Lunedì/Giovedì	Martedì/Venerdì	Mercoledì/Sabato
	16:00 - 16:50	16:00 - 16:50	15:50 - 16:40
	17:00 - 17:50	17:00 - 17:50	17:00 - 17:50
	17:50 - 18:40	17:50 - 18:40	17:50 - 18:40
	18:40 - 19:30	18:40 - 19:30	

BAMBINI V .GRANDE	Lunedì/Giovedì	Martedì/ Venerdì	Mercoledì/Sabato
	17:00 - 17:50	17:00 - 17:50	17:00 - 17:50
	17:50 - 18:40	17:50 - 18:40	17:50 - 18:40
	18:40 - 19:30	18:40 - 19:30	18:40 - 19:30

RAGAZZI	Lunedì/Giovedì	Martedì/Venerdì	Mercoledì/Sabato
	13:40 - 14:30		
	16:00 - 16:50	16:00 - 16:50	16:00 - 16:50
	17:50-18:40	17:00 - 17:50	17:00 - 17:50
	18:30 - 19:20	18:30 - 19:20	18:40 - 19:30
	18:40 - 19:30	18:40 - 19:30	
	19:20 - 20:10	19:20 - 20:10	19:30 - 20:20
	19:30 - 20:20	19:30 - 20:20	
	20:20 - 21:10	20:20 - 21:10	

ADULTI	Lunedì/Giovedì	Martedì/Venerdì	Mercoledì/Sabato
	9:20 - 10:10	9:20 - 10:10	
	10:10 - 11:00	10:10 - 11:00	
	13:40 - 14:30		
	16:00 - 16:50	16:00 - 16:50	16:00 - 16:50
	17:50 -18:40	17:00 - 17:50	17:00 - 17:50
	18:30 - 19:20	18:30-19:20	18:40 - 19:30
	19:20 - 20:20	19:20 - 20:20	19:30 - 20:20
	19:30 - 20:20	19:30 - 20:20	
	20:20 - 21:10	20:20 - 21:10	
	21:10 - 22:00		

**PER TUTTE LE ALTRE INFORMAZIONI POTETE CONTATTARE LA
NOSTRA SEGRETERIA ALLO 0836/426384**

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

LUNEDI'-GIOVEDI' 11:00 – 12:00

14:30-15:30

L'acqua è un ottimo ausilio terapeutico per realizzare esercizi di mobilizzazione, rinforzo e “lavori propriocettivi”; inoltre facilita il rilassamento muscolare, aiuta a sedare il dolore ed ha effetti benefici a livello cardiovascolare, renale e respiratorio.

Gli ambiti di intervento riguardano diversi distretti muscolari:

spalla: tendiniti, sublussazioni e lussazioni articolari, capsulite adesiva (spalla congelata), artrosi, artrite reumatoide);

gomito: fratture, lussazioni, epicondilite, epitrocleite, artrosi, artriti asettiche;

polso: fratture, lussazioni, sindrome del tunnel carpale;

mano: rottura tendinea, lesioni, lussazioni, fratture, tendinosi/tendinopatie da sovraccarico, artrosi metacarpo falangee;

rachide (colonna vertebrale): ernia al disco, lussazioni, lombalgie/lombosciatalgie, cervicalgie, dorsalgie, paramorfismi e dismorfismi;

anca: coxartrosi, protesi dell'anca, fratture, lussazioni;

ginocchio: condropatia, lussazioni, distorsioni, legamenti (trattamento pre e post chirurgici);

caviglia: distorsioni, lussazioni, artrosi, artriti.

Documentazione prevista da presentare prima dell'inizio delle attività:

* **certificato medico per attività sportiva non agonistica**

* eventuali esiti di esami specialistici

Occorrente: cuffia, ciabatte pulite, accappatoio, costume olimpionico

**PER TUTTE LE ALTRE INFORMAZIONI POTETE CONTATTARE LA
NOSTRA SEGRETERIA ALLO 0836/426384**