

AP - ACQUAPILATES

Per il controllo della stabilità e della postura in acqua, per alleviare dolore nelle patologie articolari vertebrali croniche, con esercizi di stretching selettivo, allungamento della colonna vertebrale, stimolazione della microcircolazione sanguigna e dell'attività cardiovascolare, apportando vantaggi sia a livello degli arti inferiori che a livello psicofisico.

Non è necessario saper nuotare.
La lezione dura 45 minuti

servizio su prenotazione •••••••••••••••••••• **NUOTO ADATTATO**

Programma di esercizio individualizzato rivolto ai ragazzi dagli 6 ai 18 anni con paramorfismi o dismorfismi del rachide.
La lezione dura 45 minuti

N. ANT - NUOTO ANTALGICO

Un percorso di apprendimento di nuoto con particolare attenzione ai quadri sintomatologici derivanti da lombalgia cronica o da altre patologie. Consigliata come attività post- rieducazione funzionale.

La lezione dura 45 minuti

FITNESS

AG - ACQUAGYM

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, non è necessario saper nuotare.
La lezione dura 45 minuti

AT - ACQUATONIC

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.
La lezione dura 45 minuti

HB - HYDROBIKE

Il piacere della bicicletta, dell'acqua e della musica in un'unica intensa lezione che garantisce il potenziamento e la tonificazione di gambe, glutei e addominali, senza trascurare il lavoro delle braccia. Particolarmente indicata per coloro che vogliono ottenere velocemente ottimi risultati.

La lezione dura 45 minuti

TB - TABATA

Workout intervallato ad alta intensità indicato per chi vuole dimagrire, bruciare grassi e migliorare la propria resistenza. In ogni ciclo, della breve durata di 4 minuti, si lavora su uno dei grandi gruppi muscolari: gambe, pettorali, dorsali, addominali. La musica o il cronometro scandiscono i tempi di lavoro e i cambi di attività per alternare fasi cardio a fasi di tonificazione.

La lezione dura 45 minuti.

NUOTO

ACQUATICITÀ (vedi acqua dolce)

NUOTO BIMBI E RAGAZZI

Corsi divisi per livello per ragazzi dai 6 ai 14 anni.
La lezione dura 45 minuti

NUOTO ADULTI

Corsi di nuoto rivolti ad adulti di tutte le età, per imparare e/o perfezionarsi. Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare! La lezione dura 45 minuti

NUOTO ADATTATO (vedi benessere)

Via Bernardo Bellei 8 | Pavullo nel Frignano MO

info@appenninoblu.it

www.appenninoblu.it

0536 256239 | 342 1646161

Appennino Blu Piscina Pavullo

ORARI APERTURA IMPIANTO

Lunedì, Mercoledì e Venerdì
dalle 6.30 alle 21.00

Martedì e Giovedì
dalle 7.00 alle 21.00

Sabato
dalle 9.00 alle 19.00

Domenica
dalle 9.00 alle 13.00
dalle 15.30 alle 19.00

ORARI SEGRETERIA

Da Lunedì a Venerdì
dalle 12.30 alle 19.00

Sabato
dalle 9.30 alle 12.30

PER ISCRIZIONI

In cassa in orario di segreteria
Obbligo di prenotazione per fitness e nuoto libero

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Contanti, assegni, carte di credito e bancomat
Con bonifico: previa prenotazione posto, inviare mail a
info@appenninoblu.it con copia di pagamento
CAUSALE: COGNOME NOME dell'iscritto e CORSO
IBAN: IT56UO200866925000105502612

Un progetto di     Con il contributo di



Un progetto di comunità per l'Appennino

ATTIVITÀ
inverno
da settembre 2020 a giugno 2021

LE ATTIVITÀ

ACQUA DOLCE

AR - ACQUARELAX
Ginnastica dolce con specifici esercizi per la mobilità articolare, il tono muscolare, il benessere ed il rilassamento.
Ideale per chi non è più giovanissimo e per chi vuole riprendere gradualmente l'attività fisica.
La lezione dura 45 minuti.

PP - PREPARTO
Attività in acqua rivolta a donne in gravidanza. Gli esercizi in acqua permettono di mantenere un buon tono muscolare e del pavimento pelvico, di ridurre i disagi che possono essere legati alla gravidanza come ritenzione idrica, eccessivo aumento di peso, dolori lombari e pubalgie, oltre a contribuire al benessere psicofisico della mamma e del bambino.
La lezione dura 45 minuti.

AQ - ACQUATICITÀ
Corsi in acqua per i piccoli pesciolini 0-5 anni. Attraverso il gioco imparano a riconoscere l'acqua come elemento naturale in cui muoversi, crescere e ricevere stimoli che agevolano lo sviluppo psicomotorio.
La lezione dura 40 minuti.

AGONISMO

PALLANUOTO | SINCRÒ | NUOTO AGONISTICO | NUOTO PINNATO | MASTER OVER 18 | TRIATHLON | PENTATHLON
Hai già fatto agonismo o vorresti far parte di una squadra?
Lascia il tuo recapito in segreteria e verrai ricontattato.

BENESSERE

AFA
In linea con le indicazioni del Piano per la Salute e le linee guida della Regione Emilia-Romagna vengono effettuati trattamenti specifici per lombalgia cronica e disfunzioni della colonna vertebrale, artrosi, esiti da artroprotesi, Parkinson, esiti da ictus, quadri reumatologici.
La lezione dura 45 minuti.

ACQUAINSIEME •••••••••••••••••••• servizio su prenotazione
Acquaticità individuale o a piccoli gruppi in vasca rieducativa, per adulti e ragazzi con disabilità invalidanti, con deficit psicosensoriali o neuromotori.
La programmazione dell'attività prende avvio dal colloquio informativo che il responsabile tecnico organizza per conoscere il caso nel dettaglio e descrivere l'attività proposta.

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE •••••••••••••••••••• servizio su prenotazione
Programmi di esercizio per il recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa. In linea con le indicazioni del Piano per la Salute e le linee guida della Regione Emilia-Romagna per l'Attività Fisica Adattata, i nostri operatori effettuano trattamenti specifici per aiutare a recuperare, migliorare o mantenere lo stato di benessere psico-fisico nel caso di patologie croniche o acute.
La lezione dura 45 minuti.

ORARIO ATTIVITÀ

| LUNEDÌ | | | |
|---------------|---------------|---------|----------|
| ORARIO | VASCA 1 | VASCA 2 | VASCA 3 |
| 9.30 - 10.15 | | | AR |
| 10.15 - 11.00 | | AG | 0/2 ANNI |
| 12.00 - 13.45 | | AG | |
| 12.45 - 13.30 | | BIKE | |
| 13.30 - 14.15 | | AT | |
| 16.30 - 17.15 | NR 6/13 TL | | |
| 16.45 - 17.25 | | | 3/5 ANNI |
| 17.15 - 18.00 | NR 6/13 TL | TABATA | |
| 18.00 - 18.45 | NR 6/13 TL | AG | |
| 18.45 - 19.30 | NA 14/18 TL | AT | |
| 19.30 - 20.15 | NA over 18 TL | AT | |
| 20.15 - 21.00 | NA over 18 TL | BIKE | N. ANT |

| MARTEDÌ | | | |
|---------------|-------------------|---------|----------|
| ORARIO | VASCA 1 | VASCA 2 | VASCA 3 |
| 7.15 - 8.00 | | AG | |
| 8.00 - 8.45 | NA over 18 TL | | |
| 9.30 - 10.15 | NA over 60 TL | | |
| 10.15 - 11.00 | | AG | AFA |
| 11.00 - 11.45 | | | PP |
| 13.00 - 13.45 | | AT | |
| 13.45 - 14.30 | | BIKE | |
| 14.30 - 15.15 | | AG | |
| 16.00 - 16.45 | | AG | 3/5 ANNI |
| 16.45 - 17.30 | | | 3/5 ANNI |
| 17.15 - 18.00 | NR 6/13 TL | | |
| 18.00 - 18.45 | NR 6/13 INT/AV | AG | |
| 18.45 - 19.30 | NA 14/18 PR/INT | TABATA | |
| 19.30 - 20.15 | NA over 18 INT/AV | BIKE | |
| 20.15 - 21.00 | NA over 18 PR | AT | |

| MERCOLEDÌ | | | |
|---------------|-------------------|---------|----------|
| ORARIO | VASCA 1 | VASCA 2 | VASCA 3 |
| 9.30 - 10.15 | | | AR |
| 10.15 - 11.00 | | AG | |
| 11.00 - 11.35 | | | 0/2 ANNI |
| 12.00 - 12.45 | | AT | |
| 12.45 - 13.30 | | AG | |
| 13.30 - 14.15 | | BIKE | |
| 15.15 - 16.00 | | | AR |
| 16.00 - 16.35 | | | 3/5 ANNI |
| 16.30 - 17.30 | NR 6/13 TL | | |
| 16.45 - 17.15 | | | 3/5 ANNI |
| 17.15 - 18.00 | NR 6/13 TL | AG | |
| 18.00 - 18.45 | NR 6/13 TL | AG | |
| 18.45 - 19.30 | NA 14/18 TL | AT | |
| 19.30 - 20.15 | NA over 18 TL | TABATA | |
| 20.15 - 21.00 | NA over 18 INV/AV | BIKE | N. ANT |

| GIOVEDÌ | | | |
|---------------|-------------------|---------|----------|
| ORARIO | VASCA 1 | VASCA 2 | VASCA 3 |
| 7.15 - 8.00 | NA over 18 TL | | |
| 9.30 - 10.15 | NA over 60 TL | | |
| 10.15 - 11.00 | | AG | AFA |
| 13.00 - 13.45 | | BIKE | |
| 13.45 - 14.30 | NA over 18 PR | AG | |
| 14.30 - 15.15 | | TABATA | |
| 15.15 - 16.00 | | | PP |
| 16.00 - 16.45 | | AG | 3/5 ANNI |
| 16.45 - 17.30 | | | 3/5 ANNI |
| 17.15 - 18.00 | NR 6/13 TL | | |
| 18.00 - 18.45 | NR 6/13 INT/AV | TABATA | |
| 18.45 - 19.30 | NA 14/18 PR/INT | AG | |
| 19.30 - 20.15 | NA over 18 INV/AV | BIKE | |
| 20.15 - 21.00 | NA over 18 PR | AT | |

| VENERDÌ | | | |
|---------------|-------------------|---------|----------|
| ORARIO | VASCA 1 | VASCA 2 | VASCA 3 |
| 9.30 - 10.15 | | | AR |
| 10.15 - 11.00 | | AG | |
| 11.00 - 11.45 | | | PP |
| 12.00 - 12.45 | | TABATA | |
| 12.45 - 13.30 | | BIKE | |
| 13.30 - 14.15 | | AT | |
| 16.30 - 17.15 | | | 3/5 ANNI |
| 17.00 - 17.45 | NA 6/13 PR/INT | | |
| 17.15 - 18.00 | | AG | 3/5 ANNI |
| 17.45 - 18.30 | NR 6/13 INT/AV | | |
| 18.00 - 18.45 | | AG | |
| 18.30 - 19.15 | NA over 18 INV AV | | |
| 18.45 - 19.30 | | AT | |
| 19.30 - 20.15 | | TABATA | |
| 20.15 - 21.00 | | BIKE | |

| SABATO | | | |
|---------------|------------|---------|----------|
| ORARIO | VASCA 1 | VASCA 2 | VASCA 3 |
| 9.15 - 10.00 | NR 6/13 TL | TABATA | |
| 9.15 - 9.50 | | | 0/2 ANNI |
| 10.00 - 10.35 | | | 0/2 ANNI |
| 10.00 - 10.45 | NR 6/13 TL | BIKE | |
| 10.45 - 11.30 | NR 6/13 TL | AT | 3/5 ANNI |
| 11.30 - 12.15 | | | 3/5 ANNI |
| 15.30 - 16.15 | NR 6/13 TL | | |
| 16.15 - 17.00 | NR 6/13 TL | | |

| DOMENICA | | | |
|---------------|---------|---------|----------|
| ORARIO | VASCA 1 | VASCA 2 | VASCA 3 |
| 9.15 - 10.00 | | | 0/2 ANNI |
| 10.00 - 10.45 | | BIKE | 0/2 ANNI |
| 10.45 - 11.30 | | AG | 3/5 ANNI |
| 11.30 - 12.15 | | AT | 3/5 ANNI |



COSA SERVE

- Lucchetto
- Cuffia
- Ciabatte
- Certificato medico di idoneità sportiva

ACQUATICITÀ

- Pannolino contenitivo
- Cuffia/bandana



ANTI COVID19

All'interno dell'impianto è presente un regolamento ANT-COVID19 di cui tutti devono prendere visione

NUOTO LIBERO

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ
dalle 6.30 alle 21.00
MARTEDÌ E GIOVEDÌ
dalle 7.00 alle 21.00
SABATO
dalle 9.00 alle 19.00
DOMENICA
dalle 9.00 alle 13.00
dalle 15.30 alle 19.00
VASCA 1



CHIUSURA FESTIVITÀ

25 e 26 Dicembre
1 Gennaio e 4, 5 Aprile
SOLO NUOTO IN CORSIA
dalle 9.00 alle 13.00
1 Novembre
8 e 31 Dicembre
6 Gennaio
25 Aprile
1 Maggio
2 Giugno

Docce e phon con badge a pagamento



COMPLEANNI SU PRENOTAZIONE

Festeggia con un compleanno acquatico in compagnia degli amici! Per bambini e ragazzi fino a 12 anni!

DOMENICA
dalle 15.30 alle 19.00



HAPPY FAMILY

Dedicato alle famiglie: mamme e papà possono nuotare, giocare e divertirsi con i propri bambini

DOMENICA
dalle 15.30 alle 19.00