



 **UISP**
aps
sportpertutti
Comitato di Ferrara



PASTRO

LA PISCINA A DUE BRACCIAIE DAL CENTRO

**ATTIVITÀ
CORSISTICA**
**STAGIONE
SPORTIVA 2025-2026**

**ATTIVITÀ
RIVOLTA
AI SOCI**



UISP
aps

sportpertutti

Comitato di Ferrara

LO SPORT DA PIÙ DI 70 ANNI
A FERRARA

Da più di 70 anni ci occupiamo di sport. Lo facciamo pensando a tutti, nessuno escluso, perché siamo convinti che lo sport unisca le persone, le renda più sane e felici. A Ferrara UISP è sinonimo di SPORT PER TUTTI, ma anche di passione, esperienza e qualità dell'offerta sportiva. A partire da questo impianto, grazie alla collaborazione con Kinema Srl, l'offerta nelle piscine della città si amplia con nuovi corsi e attività. L'acqua è la migliore alleata della nostra vita. In acqua il movimento si rivela gioco, apprendimento, esercizio, rilassamento e cura. La nostra proposta per questa stagione riflette ognuno di questi aspetti, con corsi che si adattano a età, condizioni e obiettivi di ogni persona. Scopri le nostre proposte, diventa socio UISP ed entra a far parte del grande movimento dello "Sport Per tutti".

WWW.UISP.IT/FERRARA





LO SPORT
**IN TUTTE LE
SUE FORME**

Le radici di Kinēma sono ben radicate nei valori del modello sportivo e associazionistico dell'Unione Italiana Sport Per tutti. Un'identità importante che ci caratterizza nella mission e nel modo in cui guardiamo all'impiantistica sportiva: un'opportunità di benessere per l'intera società. Da molti anni affianchiamo soggetti pubblici e privati nella progettazione e nella gestione di centri sportivi multifunzionali virtuosi proponendoci come partner affidabile e anello di congiunzione tra il mondo sportivo e le amministrazioni locali.

Un modello di gestione finalizzato a garantire un'offerta di qualità all'interno di spazi funzionali, progettati per essere al servizio di una cultura dello sport fatta di persone.

WWW.KINEMASRL.COM





GINNASTICA DOLCE PER GESTANTI



PERIODO

Abbonamenti a scalare con scadenza quadrimestrale
prenotazione obbligatoria



DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Esercizi di rilassamento per le future mamme e il loro bebè.

GIORNI	ORARI
Sabato	11:40/12:30

Tessera UISP e certificato medico obbligatorio

ACQUA AMICA 0/3 ANNI



PERIODO

Abbonamenti a scalare con scadenza quadrimestrale



DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Corsi di nuoto prenatale con bambini accompagnati da un genitore

GIORNI	ORARI
Sabato	10:00/10:50
Sabato	10:50/11:40

Tessera UISP obbligatoria

NUOTO RAGAZZI

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini da 3 a 16 anni.



FREQUENZA	GIORNI	ORARI
Bisett.	Lunedì/Giovedì	16:50/17:40
Bisett.	Lunedì/Giovedì	17:40/18:30
Bisett.	Lunedì/Giovedì	18:30/19:20
Mono/bisett.	Martedì/Venerdì	16:50/17:40
Mono/bisett.	Martedì/Venerdì	17:40/18:30
Mono/bisett.	Martedì/Venerdì	18:30/19:20
Monosett.	Mercoledì	16:50/17:40
Monosett.	Mercoledì	17:40/18:30
Monosett.	Sabato	9:10/10:00
Monosett.	Sabato	10:00/10:50
Monosett.	Sabato	10:50/11:40
Monosett.	Sabato	15:20/16:10
Monosett.	Sabato	16:10/17:00

Tessera UISP e certificato medico obbligatorio



NUOTO ADULTI

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Corsi di nuoto per tutti i livelli.
Imparare, migliorare e perfezionarsi.
Da 16 a 99 anni.



FREQUENZA	GIORNI	ORARI	LIVELLI
Bisett.	Lunedì/Giovedì	19:20/20:10	AVANZATO
Bisett.	Martedì/Venerdì	16:50/14:40	INTERMEDIO
Sett.	Mercoledì	19:20/20:10	PRINCIPIANTI E INTERMEDIO
Sett.	Venerdì	19:20/20:10	PRINCIPIANTI E INTERMEDIO

Tessera UISP e certificato medico obbligatorio



ACQUA GYM

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Esercizi in acqua a corpo e libero o con attrezzi per sentirsi in forma tutto l'anno.



ACQUA-GYM	GIORNI	ORARI
	Lunedì	13:00/13:50
	Lunedì	13:50/14:40
	Lunedì	19:20/20:10
	Martedì	12:40/13:30
	Martedì	13:30/14:20
	Mercoledì	13:50/14:40
	Giovedì	12:40/13:30
	Giovedì	13:30/14:20
	Giovedì	19:20/20:10
	Venerdì	13:00/13:50
	Sabato	12:40/13:30

HYDROBIKE	GIORNI	ORARI
	Lun/Gio	20:10/21:00
	Mercoledì	13:00/13:50 20:10/21:00

FITNESS SUP	GIORNI	ORARI
	Mercoledì	18:30/19:20

Tessera UISP e certificato medico obbligatorio





GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Ginnastica in acqua a tutte le età.

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
GYM	Lunedì/Giovedì	9:10/10:00
GYM	Lunedì/Giovedì	10:00/10:50

RECUPERO FUNZIONALE

PERIODO

Abbonamenti a scalare
con prenotazione obbligatoria

DESCRIZIONE ATTIVITÀ

Recupero funzionale in acqua indicato come attività post-operatoria, riabilitazione post-infortunio o mantenimento di patologie degenerative

GIORNI	ORARI
Lunedì	11:40/12:30
Giovedì	11:40/12:30

Tessera UISP e certificato medico obbligatorio

NUOTO LIBERO

ORARI

LUNEDÌ

7:00 - 16:30

MARTEDÌ

9:00 - 16:00 19:30 - 21:30

MERCOLEDÌ

12:00 - 16:30 19:30 - 21:30

GIOVEDÌ

7:00 - 16:00

VENERDÌ

9:00 - 16:30 19:30 - 21:00

SABATO

9:00 - 17:00

DOMENICA

CHIUSO



LE REGOLE D'ORO DELLA PISCINA



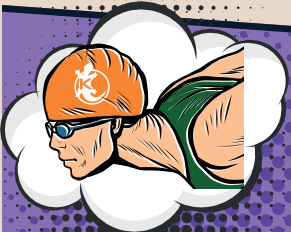
**ARRIVARE 10
MINUTI
PRIMA DELLA
LEZIONE**



**FARE LA DOCCIA PRIMA
DI ENTRARE IN VASCA**



**USARE
CIABATTE
PULITE**



**INDOSSARE
LA CUFFIA**



**NON CORRERE, SI
RISCHIA DI CADERE**



**INSEGNARE AI
BAMBINI A
LAVARSI E VESTIRSI
DA SOLI**



**LA PISCINA È UN
TOCCASANA PER
IL
RAFFREDDORE**

**NON USCIRE
ACCALDATI DALLA
PISCINA, FUORI
FA FREDDO!**



**L'ISTRUTTORE
HA SEMPRE
RAGIONE,
ASCOLTALO**



CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

Lo svolgimento delle attività sportive dilettantistiche è subordinato alla presentazione del certificato medico per attività non agonistiche (o libretto dello sportivo), rilasciato su modello conforme a quanto previsto dal DM del 24/4/2013 previa effettuazione degli esami di cui al DM 8/8/2014, ovvero certificato medico per attività agonistiche rilasciato ai sensi del DM 18/02/1982. Fanno eccezione, ai sensi del DM 28/02/2018, i tesserati di età compresa tra 0 e 6 anni, a meno che il pediatra non ritenga necessario effettuare gli accertamenti prescritti.



PASTRÖ

LA PISCINA A DUE BRACCIA DAL CENTRO

CONTATTACI



Via Luigi Pastro, 2, 44122 Ferrara



0532 764070



info@piscinapastro.it



www.piscinapastro.it

