



Comitato di Ferrara



# PASTRO

LA PISCINA A DUE BRACCIAZI DAL CENTRO



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](http://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 missione 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](http://WWW.KINEMASRL.COM)





# GINNASTICA DOLCE PER GESTANTI



## PERIODO

Abbonamenti a scalare con scadenza quadriennale  
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 quadriennale



## 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





i



i

# 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



INDOSSARE  
LA CUFFIA

NON CORRERE, SI  
RISCHIA DI CADERE



FARE LA DOCCIA PRIMA  
DI ENTRARE IN VASCA



USARE  
CIABATTE  
PULITE



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.





**CONTATTACI**



Via Luigi Pastro, 2, 44122 Ferrara



0532 764070



[info@piscinapastro.it](mailto:info@piscinapastro.it)



[www.piscinapastro.it](http://www.piscinapastro.it)