

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 tralasciare 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)

NR - NUOTO BIMBI E RAGAZZI

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

NA - 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

appenninoblupiscinapavullo

ORARI APERTURA IMPIANTO E SEGRETERIA

Lunedì e Venerdì
dalle 6.30 alle 20.00

Martedì e Giovedì
dalle 7.30 alle 21.00

Mercoledì
dalle 6.30 alle 21.00

Sabato
dalle 9.00 alle 19.00

Domenica
dalle 9.00 alle 13.00

PER ISCRIZIONI

In cassa in orario di segreteria
Obbligo di prenotazione per il fitness

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Contanti, carte di credito e bancomat

Un progetto di



Comune di
Pavullo
nel Frignano

Con il contributo di



Regione Emilia-Romagna

appennino blu



Un progetto di comunità per l'Appennino

ATTIVITÀ invernò da novembre 2021 a gennaio 2022

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

Sport di squadra nel quale è richiesta capacità natatoria, migliora la capacità polmonare e favorisce un miglioramento della condizione motoria. Acqua-Goal fino agli 11 anni, Under 12, Under 14. La lezione dura 45 minuti.

SINCRO | NUOTO AGONISTICO | NUOTO PINNATO |
MASTER OVER 18 | TRIATHLON | PENTATHLON

In partenza prossimamente

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			ARELAX
10.15		AGYM	
12.45		BIKE	
13.30		ATONIC	
16.00			3/5 ANNI
16.30	6/13 anni		
16.45			3/5 ANNI
17.15	6/13 anni		
17.30			3/5 ANNI
18.00	6/13 anni	AGYM	
18.45	14/18 anni	ATONIC	
19.30	over 18	BIKE	

MARTEDÌ			
ORARIO	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 3
10.15		AGYM	
13.45		BIKE	
14.30		AGYM	
16.00			3/5 ANNI
16.30	6/13 anni		
16.45			3/5 ANNI
17.15	6/13 anni		
17.30			3/5 ANNI
18.00	6/13 anni	AGYM	
18.45	6/13 anni 14/18 anni SINCRO	TABATA	
19.30	over 18	BIKE	
20.15	over 18	ATONIC	

MERCOLEDÌ			
ORARIO	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 3
7.00		AGYM	
9.30			ARELAX
10.15		AGYM	
11.00			0/2 ANNI
12.45		ATONIC	
13.30		BIKE	
16.00			3/5 ANNI
16.30	6/13 anni		
16.45			3/5 ANNI
17.15	6/13 anni	AGYM	
17.30			3/5 ANNI
18.00	6/13 anni	AGYM	
17.30			0/2 ANNI
18.00	6/13 anni	AGYM	
18.45	14/18 anni	ATONIC	
19.30	over 18	TABATA	
20.15	over 18	BIKE	

GIOVEDÌ			
ORARIO	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 3
10.15		AGYM	
13.00		BIKE	
13.45		AGYM	
14.30		TABATA	
15.15			PRE PARTO
16.00			3/5 ANNI
16.30	6/13 anni		
16.45			3/5 ANNI
17.15	6/13 anni		
18.00	6/13 anni	TABATA	
18.45	14/18 anni	AGYM	
19.30	over 18	BIKE	
20.15	over 18		

VENERDÌ			
ORARIO	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 3
9.30			ARELAX
10.15		AGYM	
11.00			PRE PARTO
12.45		BIKE	
13.30		ATONIC	
16.30			3/5 ANNI
17.00	6/13 anni	TABATA	
17.15			3/5 ANNI
17.45	6/13 anni	AGYM	
18.00			3/5 ANNI
18.30	over 18	ATONIC	
19.15	6/13 anni	BIKE	

SABATO			
ORARIO	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 3
9.00			4/8 MESI
9.15	6/13 anni	TABATA	
9.35			8/14 MESI
10.00	6/13 anni	BIKE	
10.10			14/20 MESI
10.45	6/13 anni		3/5 ANNI
11.30			3/5 ANNI
14.45	6/13 anni		3/5 ANNI
15.30	6/13 anni		20/26 MESI
16.15	6/13 anni		26/36 MESI
17.00	SINCRO		

DOMENICA			
ORARIO	VASCA 1	VASCA 2	VASCA 3
9.00			4/10 MESI
9.35			10/20 MESI
10.00		BIKE	
10.10			20/36 MESI
10.45		AGYM	3/5 ANNI
11.30			3/5 ANNI



COSA SERVE

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

ACQUATICITÀ

- Pannolino contenitivo

ANTI COVID19

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

PER ACCEDERE ALL'IMPIANTO

green pass o tampone con esito negativo valido nelle 48 ore ad ogni accesso

ATTREZZI UTILIZZABILI

Pinne
Pull buoy
Tubi galleggianti
Palette
Tavolette

PRENOTA ONLINE

richiedi il link in cassa

NUOTO LIBERO

LUNEDÌ E VENERDÌ
dalle 6.30 alle 20.00

MARTEDÌ E GIOVEDÌ
dalle 7.30 alle 21.00

MERCOLEDÌ
dalle 6.30 alle 21.00

SABATO
dalle 9.00 alle 19.00

DOMENICA
dalle 9.00 alle 13.00



CHIUSURA FESTIVITÀ

25 e 26 Dicembre
1 Gennaio e 17, 18 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
**dalle 9.00 alle 15.00
24 dicembre**

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!

SABATO
dalle 16.00 alle 18.30



HAPPY FAMILY

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

DOMENICA
dalle 9.00 alle 13.00