



PERGOLESÌ
PISCINE & BENESSERE

SPORT & FUN

Dal 1° giugno 2020

UN RICCO PALINSESTO DI ATTIVITÀ NEL NOSTRO PARCO ESTIVO

PERGO IN PARK

APERTURA ATTIVITÀ OUTDOOR
PARCO INTERNO
PISCINE PERGOLESÌ

NEW!



**CENTRI ESTIVI PER RAGAZZI
6-11 anni**



FIT PARK PERGOLESÌ

ogni domenica dalle 9.00 alle 10.00

FITNESS ALL'ARIA APERTA: le lezioni "Fit Home Pergolesi" si spostano da casa vostra al parco della piscina. Ogni domenica una diversa insegnante proporrà una lezione di fitness differente per continuare ad allenarci insieme ma all'aria aperta.

Lavoro di tonificazione, Gag, pilates, lavoro intervallato, lavoro aerobico e tanto altro!



Giovedì dalle 20.00 alle 21.00 YOGA NEL PARCO

Al tramonto, nel verde, al fresco, sedute di yoga base (adatto a tutti) per fare ripartire l'organismo e la mente in modo globale e scoprire nuove potenzialità del nostro corpo attraverso posture tonificanti che ti rimettono in contatto con la tua capacità tonica e di rilassamento

**Lunedì dalle 16.00 alle 16.45
YOGA BIMBI**

**giovedì dalle 16.00 alle 16.45
YOGA BIMBI + GENITORE**

NEW!

È LUNEDÌ: MANTENIAMO LA CALMA

Lunedì dalle 19.45 alle 20.30

Un evento diverso per il tuo benessere e la tua efficienza psicofisica. Affidati ai nostri specialisti e lasciati incuriosire dalle tante proposte che ci accompagneranno durante l'estate!

GIUGNO

8 miofasciale globale

15 calistenico

22 shiatzu

29 mindfulness

LUGLIO

6 training diaframmatico

13 miofasciale globale

20 miofasciale plantare

27 ginnastica propriocettiva

I MARTEDÌ in Pergolesi dalle 19.00 alle 20.00

9 giu GAG Staff Pergolesi

16 giu ADDOME e POSTURA Alessia

23 giu LATIN-FITNESS Claudio

30 giu CARDIO-TONIC Staff Pergolesi

7 lug CIRCUIT TRAINING Staff Pergolesi

14 lug POSTURAL MIX Alessia

21 lug TOTAL BODY Claudio

28 lug FIT BIOXE Nicole e Giulia

4 ago TONE&CARDIO CIRCUIT Staff Pergolesi

18 ago TABATA Staff Pergolesi

15 ago BODYSCULPT Claudio



Chiedi come utilizzare il credito a cui hai diritto, spendibile per qualsiasi attività e/o servizio della piscina entro il 31 dicembre 2021. Il credito è cedibile a terzi previa verifica del tesseramento

MAMME INSIEME IN MOVIMENTO APPUNTAMENTI SPECIALI (date in corso di definizione)

VIVERE IL TRAVAGLIO IN MOVIMENTO:
INCONTRI DI COPPIA

PAVIMENTO PELVICO
E GINNASTICA HYPOPRESSIVA

ALLATTARE NUTRIRE CON AMORE

Tutti i MERCOLEDÌ di giugno e luglio dalle 19.30 alle 20.30

MOVIMENTO FLUIDO con Alessia
3, 17 giugno e 1, 15, 29 luglio

CALISTENICO con Vincenzo
10, 24 giugno e 8, 22 luglio

BENESSERE

VASCA 1

LUNEDÌ

7.55-8.40	N. ANTALGICO
18.55-19.40	N. ADATTATO
19.40-20.25	N. ANTALGICO

MARTEDÌ

19.40-20.25	N. ANTALGICO
-------------	--------------

MERCOLEDÌ

7.55-8.40	N. ANTALGICO
18.55-19.40	N. ADATTATO
19.40-20.25	N. ANTALGICO

GIOVEDÌ

19.40-20.25	N. ANTALGICO
-------------	--------------

VENERDÌ

7.55-8.25	N. ANTALGICO
-----------	--------------

VASCA 3

LUNEDÌ

9.25-10.10	AFA
12.55-13.55	PILATES IN&OUT

MARTEDÌ

8.25-9.10	AFA
9.10-9.55	AFA
10.55-11.40	AFA
12.55-13.40	ACQUAPILATES
19.00-19.45	FIBROMIANTALGICA
19.45-20.30	ACQUAPILATES

MERCOLEDÌ

9.25-10.15	AFA
12.55-13.55	PILATES IN&OUT

GIOVEDÌ

8.25-9.10	AFA
9.10-9.55	AFA
10.55-11.40	AFA
13.00-13.45	ACQUAPILATES
18.55-19.40	FIBROMIANTALGICA
19.40-20.25	ACQUAPILATES

VENERDÌ

6.30-7.15	YOGA IN ACQUA
9.25-10.10	AFA
12.55-13.40	PILATES IN&OUT



VENERDÌ 6.30-7.15

Ogni **SABATO**

di giugno e luglio

dalle 9.30 alle 13.00

a disposizione un operatore
specializzato per

TRATTAMENTI di 30 min.

13 giu RIFLESSOLOGIA PLANTARE G. Ponanti

20 giu OSTEOPATIA P. Rabitti

27 giu MASSAGGIO IN ACQUA
WATERDREAM S. Capponcelli

4 lug POSTUROLOGIA G. Odone

18 lug PODOLOGIA G. Mini

25 lug MASSAGGIO OLISTICO S. Capponcelli

**TUTTI I SABATO
DI GIUGNO E LUGLIO**

dalle 8.30 alle 10.30

CAMMINA & NUOTA

Per te che hai voglia di uscire finalmente
all'aria aperta e di fare un'esperienza
rigenerante per una remise en forme
di corpo e mente regalati le camminate
con finale in acqua

BENESSERE ONLINE
PROSEGUE LA SUA ATTIVITÀ
esercizio specifico comodamente a casa tua

- **CHIEDI INFO ALLA RECEPTION**



CAMMINA...



...E NUOTA

GIUGNO & LUGLIO

VASCA 1

LUNEDÌ	
19.00-19.45	14/18 anni

MARTEDÌ	
8.40-9.25	Adulti PRIN
9.25-10.10	9/13 anni INT/AV
19.00-19.45	10/13 anni TUTTI LIV
19.00-19.45	Adulti TUTTI LIV

MERCOLEDÌ	
8.40-9.25	Adulti AVAN
9.25-10.10	9/13 anni INT/AV
19.00-19.45	14/18 anni

VASCA 2

LUNEDÌ	
8.00-8.45	Arelax GIUGNO
8.45-9.30	Arelax GIUGNO
11.00-11.45	Agym
12.30-13.15	Aenergy
13.30-14.15	Atonic
14.45-15.30	Agym
16.15-16.55	4/5 anni
16.15-17.00	6/10 anni PRINC/INT
17.00-17.40	6/10 anni TUTTI I LIV
17.00-17.40	4/5 anni
17.45-18.25	4/5 anni
17.45-18.30	6/10 anni PRINC/INT
18.30-19.15	Atraining
19.20-20.05	Hbike
20.10-20.55	Agym
21.00-21.45	Atonic

MARTEDÌ	
7.15-8.00	Agym
8.00-8.45	Agym
8.45-9.30	Arelax
9.30-10.15	Arelax
12.15-13.00	Agym
13.00-13.45	Atonic
13.45-14.30	Agym
14.30-15.15	Agym
15.15-16.00	Agym
16.45-17.30	6/10 anni
17.30-18.15	Agag
18.15-19.00	Atonic
19.05-19.50	Hbike
20.00-20.45	Aenergy
20.45-21.30	Agym

MERCOLEDÌ	
7.15-8.00	Atonic
8.00-8.45	Agym
8.45-9.30	Arelax
11.00-11.45	Agym
12.30-13.15	Atonic
13.15-14.00	Aenergy
14.30-15.15	Agym
16.15-16.55	4/5 anni
16.15-17.00	6/10 anni PRINC/INT
17.00-17.40	4/5 anni
17.00-17.45	6/10 anni TUTTI I LIV
17.45-18.25	4/5 anni
17.45-18.30	6/10 anni PRINC/INT
18.30-19.15	Aenergy
19.30-20.15	Atonic
20.30-21.15	Agym

VASCA 3

LUNEDÌ	
15.20-15.55	13/36 mesi
16.00-16.35	0/12 mesi
16.40-17.20	3 anni + gen

MERCOLEDÌ	
10.20-10.55	13/36 mesi
11.00-11.35	0/12 mesi
15.20-15.55	13/36 mesi
16.00-16.35	0/12 mesi
16.40-17.20	3 anni + gen

MAMME INSIEME IN MOVIMENTO... IN ACQUA - VASCA 3

LUNEDÌ	
17.30-18.15	Acqua mamma

MARTEDÌ	
9.30-10.15	Pre parto
10.15-11.00	Acqua mamma

GIOVEDÌ

8.40-9.25	Adulti PRIN
9.25-10.10	9/13 anni INT/AV
19.00-19.45	10/13 anni TUTTI LIV
19.00-19.45	Adulti TUTTI LIV

VENERDÌ

8.40-9.25	Adulti AVAN
9.25-10.10	10/13 anni INT/AV



GIOVEDÌ

7.15-8.00	Aenergy
8.00-8.45	Agym
8.45-9.30	Arelax
9.30-10.15	Arelax
12.15-13.00	Agym
13.00-13.45	Aenergy
13.45-14.30	Agag
14.30-15.15	Atonic
15.15-16.00	Agym
16.45-17.30	6/10 anni TUTTI I LIV
17.30-18.15	Atonic
18.15-19.00	Aenergy
19.05-19.50	Step&bike
20.00-20.45	Agym
20.45-21.30	Atonic

VENERDÌ

7.15-8.00	Agym
8.00-8.45	Agym
8.45-9.30	Arelax
11.00-11.45	Agym
12.15-13.00	Duathlon
13.00-13.45	Gymjump
13.45-14.30	Atonic
14.30-15.15	Agag
17.30-18.15	Agym
18.15-19.00	Agag
19.00-19.45	Atonic
19.45-20.30	Aenergy

SABATO

9.15-9.55	4/5 anni
9.15-10.00	6/10 anni
10.00-10.40	4/5 anni
10.00-10.45	6/10 anni
10.45-11.25	4/5 anni
10.45-11.30	6/10 anni
11.30-12.15	Agym
12.15-13.00	Atonic



SABATO

9.15-9.50	0/12 mesi
9.50-10.25	25/36 mesi
10.25-11.00	13/18 mesi
11.00-11.35	19/24 mesi
11.40-12.20	3 anni+genitori

GIOVEDÌ

10.15-11.00	Acqua mamma
-------------	-------------

VENERDÌ

15.45-16.30	Acqua mamma
-------------	-------------

PARCO INTERNO

MARTEDÌ 9.30 - 10.15

PRE PARTO

GIOVEDÌ 9.30 - 10.15

POST PARTO

AGOSTO

VASCA 1

MARTEDÌ	
8.40-9.25	Adulti PRINC
19.00-19.45	10/13 anni TUTTI I LIV
19.00-19.45	Adulti TUTTI I LIVELLI

MERCOLEDÌ	
8.40-9.25	Adulti AVANZ

VASCA 2

LUNEDÌ	
11.45-12.30	Agym
13.15-14.00	Atonic
14.00-14.45	Atonic
14.45-15.30	Agym
16.45-17.25	4/5 anni
16.45-17.30	6/10 anni PRINC/INT
17.45-18.30	Agym
18.30-19.15	Atonic
19.30-20.15	Hbike

MARTEDÌ	
7.15-8.00	Agym
8.00-8.45	Agym
8.45-9.30	Arelax
11.30-12.15	Atonic
13.00-13.45	Agym
13.45-14.30	Aenergy
14.30-15.15	Agym
17.30-18.15	Agym
18.15-19.00	Atonic
19.05-19.50	Hbike
20.00-20.45	Aenergy

MERCOLEDÌ	
11.00-11.45	Agym
12.30-13.15	Atonic
13.15-14.00	Atraining
14.30-15.15	Agym
16.45-17.25	4/5 anni
16.45-17.30	6/10 anni PRINC/INT
17.45-18.30	Agag
18.30-19.15	Aenergy
19.30-20.15	Atonic
20.30-21.15	Agym

VASCA 3

LUNEDÌ	
15.55-16.30	13/36 mesi
16.40-17.25	13/36 mesi



ACQUA MAMMA



MAMME INSIEME IN MOVIMENTO... IN ACQUA - VASCA 3

LUNEDÌ	
17.30-18.15	Acqua mamma

MARTEDÌ	
10.15-11.00	Acqua mamma

GIOVEDÌ

8.40-9.25	Adulti PRINC
19.00-19.45	10/13 anni TUTTI I LIV
19.00-19.45	Adulti TUTTI I LIVELLI

VENERDÌ

8.40-9.25	Adulti AVANZ
-----------	--------------



CORSI DI NUOTO

GIOVEDÌ

7.15-8.00	Aenergy
8.00-8.45	Agym
8.45-9.30	Arelax
11.30-12.15	Agym
13.00-13.45	Aenergy
13.45-14.30	Agag
14.30-15.15	Agym
17.30-18.15	Atonic
18.15-19.00	Aenergy
19.05-19.50	Atep&bike
20.00-20.45	Agym

VENERDÌ

11.00-11.45	Agym
12.15-13.00	Agym
13.00-13.45	Gymjump
13.45-14.30	Acircuit
14.30-15.15	Atonic

SETTIMANA DI FERRAGOSTO

LUNEDÌ 10/8

11.45-12.30	Agym
12.30-13.15	Agym
13.15-14.00	Atonic
17.45-18.30	Atonic
18.30-19.15	Atraining
19.30-20.15	Hbike

MARTEDÌ 11/8

12.15-13.00	Agym
13.00-13.45	Aenergy
13.45-14.30	Atonic
17.30-18.15	Agym
18.30-19.15	Aenergy
19.15-20.00	Atonic

MERCOLEDÌ 12/8

11.30-12.15	Gag
12.15-13.00	Atonic
13.00-13.45	Agym
13.45-14.30	Agym
17.30-18.15	Gag
18.30-19.15	Atonic
19.30-20.15	Agym

GIOVEDÌ 13/8

12.15-13.00	Agym
13.00-13.45	Atonic
13.45-14.30	Gag
17.30-18.15	Atonic
18.15-19.00	Agym
19.15-20.00	Atonic

VENERDÌ 14/8

12.30-13.15	Agym
13.15-14.00	Atonic



GIOVEDÌ

10.15-11.00	Acqua mamma
-------------	-------------

AGONISMO

LA SQUADRA AGONISTICA
DELLE PISCINE PERGOLESI

ATTIVITÀ ESTIVE

- ✓ NUOTO
- ✓ NUOTO PINNATO
- ✓ NUOTO SINCRONIZZATO
- ✓ NUOTO MASTER
- ✓ PENTATHLON
- ✓ LASER RUN



Sport, divertimento
e grandi successi



Entra anche tu
nella nostra
squadra!

PER TUTTE LE ETÀ
INFO:

sweetteam.modena@libero.it

ORARI

BALNEAZIONE E NUOTO LIBERO

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 6.30-19.00

(apertura alle 7.00 per le vasche 2 e 3)

SABATO, DOMENICA E FESTIVI* 8.30-19.00

*al sabato dalle 14.00 alle 19.00 e alla domenica dalle 8.30 alle 13.00
non sono garantite corsie per il nuoto libero

**NEL MESE DI AGOSTO IL LUNEDÌ
APERTURA IMPIANTO ALLE ORE 9.30**

Per accedere
è necessaria la
PRENOTAZIONE

L'accesso a tutti i servizi
dell'impianto sarà regolato
da prenotazione
degli spazi disponibili
(salvo diverse disposizioni
indipendenti dalla nostra volontà)

VASCA 2

Happy Family



**TUTTE LE DOMENICHE
MATTINA
E NEI GIORNI FESTIVI**

dalle 9.00 alle 13.00

NUOTO SERALE IN CORSA

GIUGNO/LUGLIO

**Da lunedì a venerdì
dalle 20.30 alle 22.00**

AGOSTO

Lunedì	19.00 - 22.00
Martedì	20.00 - 22.00
Mercoledì	19.00 - 22.00
Giovedì	20.00 - 22.00
Venerdì	19.00 - 22.00



APERTURA IMPIANTO

GIUGNO E LUGLIO

dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 6.25 alle 22.30

SABATO e DOMENICA dalle 8.25 alle 19.30

AGOSTO

LUNEDÌ dalle 9.25 alle 22.30

dal MARTEDÌ al VENERDÌ dalle 6.25 alle 22.30

SABATO e DOMENICA dalle 8.25 alle 19.30

Ogni eventuale modifica al programma sarà comunicata sul sito

PERGOLESÌ
PISCINE & BENESSERE

CSI
CENTRO SPORTIVO ITALIANO
COMITATO DI
MODENA

INFO&CONTATTI

Piscine Pergolesi, via Divisione Acqui 152 - Modena
tel 059 373337 | info@piscinepergolesi.net
www.piscinepergolesi.net |  PiscinePergolesi

ISCRIZIONI

SEGRETERIA PISCINA E CALL CENTER

tel 059 9782820

Da lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 19.00

Sabato dalle 9.00 alle 13.30

BONIFICO BANCARIO

IT 86 E 05387 12900 00000 2129010

inviare mail a: pagamenti@piscinepergolesi.net

CAUSALE: Nome e cognome dell'iscritto e corso