



PISCINA  
ONDE CHIARE

PISCINA ONDE CHIARE  
Via Fenulli, 2 - Reggio Emilia  
Tel. 0522 281503  
info@ondechiare.it  
www.ondechiare.it

STAGIONE 2024/2025

# Orari Piscina

SCUOLA NUOTO 3/18 ANNI  
GINNASTICA IN ACQUA IN GRAVIDANZA  
NUOTO ADULTI  
NUOTO LIBERO  
CORSI DI ACQUATICITÀ  
ACQUAGYM, ACQUACIRCUIT, ACQUABIKE E SOFTBIKE  
LEZIONI DI NUOTO PERSONALIZZATE  
CORSI DI NUOTO PER TEENAGER PRINCIPIANTI  
RIEDUCAZIONE FUNZIONALE



## Scuola nuoto 3/18 anni

La scuola di nuoto si basa su un percorso didattico studiato e programmato per un apprendimento progressivo delle tecniche del nuoto, dall'ambientamento fino all'acquisizione delle quattro nuotate e delle tecniche avanzate.

Sono previsti 6 livelli differenti nei quali i bambini vengono inseriti considerando sia le capacità che l'età. Periodicamente i coordinatori verificano il raggiungimento degli obiettivi e valutano gli eventuali passaggi di corsia.

Proponiamo anche un corso per TEENAGER PRINCIPIANTI rivolto a ragazzi dai 12 ai 18 anni che devono acquisire o perfezionare le basi del nuoto.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		14.40-15.30		14.40-15.30	14.40-15.30
15.30-16.20	15.30-16.20	15.30-16.20	15.30-16.20	15.30-16.20	15.30-16.20
16.20-17.10	16.20-17.10	16.20-17.10	16.20-17.10	16.20-17.10	16.20-17.10
17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00
18.00-18.50	18.00-18.50	18.00-18.50	18.00-18.50	18.00-18.50	18.00-18.50
18.50-19.40			18.50-19.40		18.50-19.40

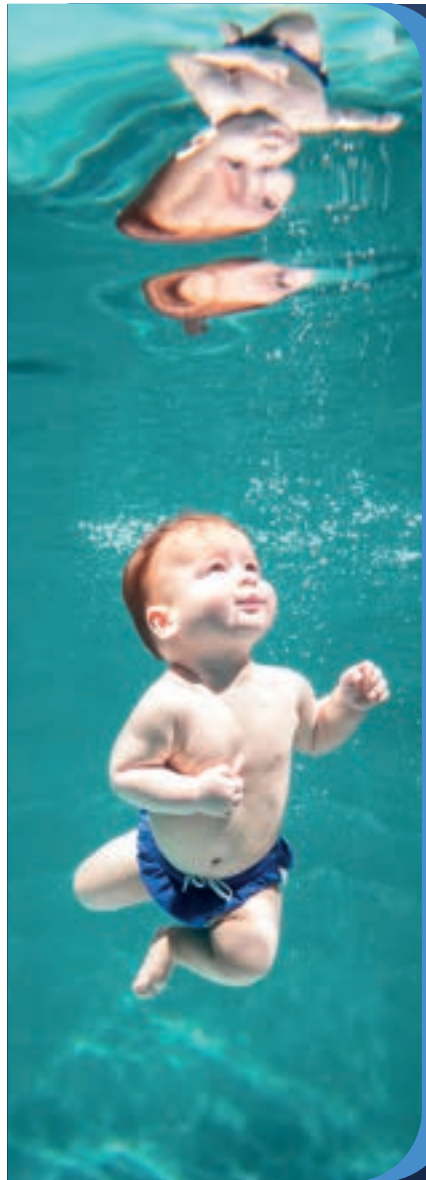
## Corsi nuoto adulti (e lezioni personalizzate)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.50-9.40 (anche senior)			8.50-9.40 (anche senior)		
9.40-10.30 (anche senior)			9.40-10.30 (anche senior)		
	10.30-11.20 (anche senior)	10.30-11.20 (principianti)		10.30-11.20 (anche senior)	
	11.20-12.10 (anche senior)	11.20-12.10 (principianti)		11.20-12.10 (anche senior)	
13.00-13.50		12.10-13.00 (lezioni personalizzate)	13.00-13.50		13.00-13.50
13.50-14.40			13.50-14.40		13.50-14.40
13.50-14.40 (lezioni personalizzate)			13.50-14.40 (lezioni personalizzate)		
14.40-15.30	14.40-15.30 (lezioni personalizzate)		14.40-15.30		
15.30-16.20 (perfezionamento avanzato)			15.30-16.20 (perfezionamento avanzato)		
	18.50-19.40	18.50-19.40		18.50-19.40	18.50-19.40
	19.40-20.30	19.40-20.30		19.40-20.30	
20.30-21.20			20.30-21.20		
21.20-22.10			21.20-22.10		

# Acquagym, acquabike e softbike

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	ACQUABIKE 8.50-9.40	ACQUABIKE 8.50-9.40		ACQUABIKE 8.50-9.40		
	ACQUAGYM 9.40-10.30	ACQUAGYM 9.40-10.30		ACQUAGYM 9.40-10.30		
ACQUAGYM 10.30-11.20	ACQUAGYM 10.30-11.20	ACQUAGYM 10.30-11.20	ACQUAGYM 10.30-11.20	ACQUAGYM 10.30-11.20		
ACQUABIKE 11.20-12.10	ACQUAGYM 11.20-12.10	SOFTBIKE 11.20-12.10	ACQUABIKE 11.20-12.10	ACQUAGYM 11.20-12.10	ACQUABIKE 11.20-12.10	ACQUAGYM 10.30-11.20
	ACQUABIKE 12.10-13.00			SOFTBIKE 12.10-13.00		ACQUABIKE 11.20-12.10
ACQUAGYM 13.00-13.50	ACQUABIKE 13.00-13.50	ACQUAGYM / ACQUABIKE 13.00-13.50	ACQUAGYM 13.00-13.50	ACQUABIKE 13.00-13.50		
ACQUAGYM 13.50-14.40	ACQUABIKE 13.50-14.40	ACQUAGYM / ACQUABIKE 13.50-14.40	ACQUAGYM 13.50-14.40	ACQUABIKE 13.50-14.40		
ACQUABIKE 14.40-15.30	ACQUAGYM 14.40-15.30		ACQUABIKE 14.40-15.30			
	ACQUAGYM 18.50-19.40	ACQUAGYM 18.50-19.40		ACQUAGYM 18.50-19.40		
ACQUAGYM / ACQUABIKE 19.40-20.30	ACQUAGYM 19.40-20.30	ACQUAGYM 19.40-20.30	ACQUAGYM / ACQUABIKE 19.40-20.30	ACQUAGYM 19.40-20.30		
ACQUAGYM 20.30-21.20	ACQUACIRCUIT 20.30-21.20	ACQUAGYM / ACQUABIKE 20.30-21.20	ACQUAGYM 20.30-21.20	ACQUABIKE 20.30-21.20		
ACQUABIKE 21.20-22.10	ACQUABIKE 21.20-22.10	ACQUABIKE 21.20-22.10	ACQUABIKE 21.20-22.10			





## Ginnastica in acqua in gravidanza

Durante la gravidanza l'acqua è un valido ausilio per mantenersi in forma, drenare gli arti inferiori e preparare naturalmente il corpo al parto con esercizi di tonicità, allungamento muscolare, di respirazione e rilassamento.

MERCOLEDÌ	SABATO
12.10-13.00	12.10-13.00

## Corsi di acquaticità

L'acqua offre una notevole quantità di stimoli motori e sensoriali che il bambino impara a conoscere e ad amare attraverso il proprio divertimento e la presenza rassicurante del proprio genitore. I gruppi sono guidati da un esperto che accompagnerà i genitori nel prendere consapevolezza delle proprie capacità e di quelle dei loro piccoli.

SABATO
9.00 - 9.45
9.45 - 10.30
10.30 - 11.15

## Nuoto libero



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.10-8.00	7.10-8.00	7.10-8.00	7.10-8.00	7.10-8.00		
8.00-8.50	8.00-8.50	8.00-8.50	8.00-8.50	8.00-8.50		8.00-8.50 (anche family)
	8.50- 9.40	8.50- 9.40		8.50- 9.40		8.50-9.40 (anche family)
	9.40- 10.30	9.40- 10.30		9.40- 10.30		9.40-10.30 (anche family)
10.30-11.20			10.30-11.20			10.30-11.20 (anche family vasca piccola)
11.20-12.10			11.20-12.10		11.20-12.10 (anche family vasca piccola)	11.20-12.10 (anche family)
12.10-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00 (anche family vasca piccola)	12.10-13.00 (anche family)
	13.00-13.50	13.00-13.50 (1 corsia)		13.00-13.50	13.00-13.50	
	13.50-14.40	13.50-14.40 (1 corsia)		13.50-14.40	13.50-14.40	
	20.30-21.20	20.30-21.20 (1 corsia)		20.30-21.20		
	21.20-22.10	21.20-22.10		21.20-22.10		

# Rieducazione funzionale

- Patologie al rachide (cervicale, dorsale, lombare)
- Patologie articolari e artrosiche (anche, ginocchio, piede, spalla, gomito)
- Disturbi neurologici (morbo di Parkinson, neuropatie)
- Patologie reumatologiche (artrite reumatoide, fibromialgie)
- Potenziamento muscolare

## RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN AUTONOMIA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.10-8.00	7.10-8.00	7.10-8.00	7.10-8.00	7.10-8.00		
8.00-8.50	8.00-8.50	8.00-8.50	8.00-8.50	8.00-8.50		8.00-8.50
8.50-9.40		8.50-9.40	8.50-9.40			8.50-9.40
9.40-10.30			9.40-10.30			9.40-10.30
11.20-12.10		11.20-12.10	11.20-12.10		11.20-12.10	
12.10-13.00	12.10-13.00		12.10-13.00	12.10-13.00		12.10-13.00
	13.00-13.50			13.00-13.50		
14.40-15.30	13.50-14.40		14.40-15.30	13.50-14.40		
21.20-22.10	21.20-22.10	21.20-22.10	21.20-22.10	20.30-21.20		
				21.20-22.10		

## RIEDUCAZIONE FUNZIONALE PERSONALIZZATA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.00-8.50	8.00-8.50		8.00-8.50	8.00 - 8.50	
8.50-9.40	8.50-9.40		8.50-9.40	8.50 - 9.40	
9.40-10.30			9.40-10.30		
12.10-13.00			12.10-13.00		