

# ondablu

la piscina di

# formigine

stagione 2011-2012



nuova  
**Sportiva**  
S.p.A.

Via delle Olimpiadi, 6 - 41043 Formigine (MO)

Tel. e Fax 059.574694

info.ondablu@sportiva.it - www.sportiva.it



# Aperture Invernali

**TUTTI I GIORNI  
TUTTO IL GIORNO!**

## Nuoto Libero

| Lunedì        | Martedì       | Mercoledì     | Giovedì       | Venerdì       | Sabato        | Domenica     |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 06.45 - 22.00 | 08.00 - 22.00 | 10.30 - 22.00 | 06.45 - 22.00 | 08.00 - 22.00 | 09.00 - 19.00 | 9.00 - 13.00 |



**ONDABLU TI ASPETTA IN QUESTI ORARI**

(da settembre a maggio)  
**Lunedì/Giovedì**  
dalle 06.45 alle 22.30  
**Martedì/Venerdì**  
dalle 08.00 alle 22.30  
**Mercoledì**  
dalle 10.30 alle 22.30  
**Sabato**  
dalle 09.00 alle 19.30  
**Domenica**  
dalle 09.00 alle 13.30  
**Festivi**  
dalle 09.00 alle 13.30

**CHIUSURE**  
Natale, Santo Stefano,  
1 gennaio, Pasqua

**SEGRETERIA INVERNALE**  
**Lunedì, Martedì, Giovedì,**  
**Venerdì** 09.00 - 21.30  
**Mercoledì** 10.30 - 21.30  
**Sabato**  
09.00 - 18.30  
**Domenica e festivi**  
09.00 - 12.30

ondabluondabluondabluondabluondablu

# Cicli Corsi di Nuoto

| <b>durata ciclo</b>             | <b>nuove iscrizioni dal</b>                                               | <b>data inizio e fine lezioni</b>   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1° ciclo<br>Settembre / Ottobre | 6 giugno 2011<br>(riconferme per 2° ciclo<br>entro 12/10/2011)            | 5 settembre 2011<br>31 ottobre 2011 |
| 2° ciclo<br>Novembre / Dicembre | 17 ottobre 2011<br>(riconferme per 3° ciclo<br>entro 14/12/2011)          | 2 novembre 2011<br>23 dicembre 2011 |
| 3° ciclo<br>Gennaio / Febbraio  | 19 dicembre 2011<br>(riconferme per 4° ciclo<br>entro 08/02/2012)         | 7 gennaio 2012<br>29 febbraio 2012  |
| 4° ciclo<br>Marzo / Aprile      | 13 febbraio 2012<br>(riconferme per 5° ciclo<br>entro 11/04/2012)         | 1 marzo 2012<br>30 aprile 2012      |
| 5° ciclo<br>Maggio / Giugno     | 16 aprile 2012<br>(priorità per l'anno successivo<br>entro il 09/06/2012) | 2 maggio 2012<br>9 giugno 2012      |

All'interno della Piscina Ondablu Formigine troverete anche



Studio Pilates Bodymind

**Raggiungere il benessere psicofisico** per ottenere il massimo senza traumi mediante un programma di esercizi personalizzato attraverso il Metodo Pilates, la Pancafit, la Ginnastica Posturale ed assieme ad Ostetopati,

Posturologi e massaggiatori Shiatzu.

Tel. 393 9802065 - e-mail: [info@studiopilatesbodymind.com](mailto:info@studiopilatesbodymind.com)

questa brochure è stata realizzata da:



**la bussola**



**0522**



**361266**

soc. coop.

**PUBBLICITÀ - AFFISSIONI - CINEMA - EVENTI**

Via Rosmini 1, Reggio Emilia - Fax 0522 294762  
[lucaferrari@labussolascri.it](mailto:lucaferrari@labussolascri.it) - [www.labussola.biz](http://www.labussola.biz)



# Acquagym

Tutti i benefici dell'acqua in un programma fitness completo ed efficace! Tantissime lezioni 7 giorni su 7!

E con la formula OPEN di Ondablu frequenti tutte le volte che vuoi!

MOVIMENTO  
ALLENAMENTO  
DIVERTIMENTO!

LEZIONI MATTINA E POMERIGGIO

## Ginnastica Dolce

Muoversi nell'acqua con dolcezza: per i "non più giovani" e per tutti coloro che cercano un'attività completa ma non intensa.

## Nuoto in Gravidanza

Future mamme vi aspettiamo per coccolarvi e prepararvi all'arrivo del vostro bambino con gli esercizi più idonei, anche per chi non ha praticità con l'acqua

## Nuoto Wellness

Attività personalizzata per ottenere un recupero funzionale delle strutture muscolari e scheletriche in acqua



Non solo acqua:

ONDABLU È ANCHE PALESTRA!

Yoga

Step

Pump

Fat Killer

Body Sculpt

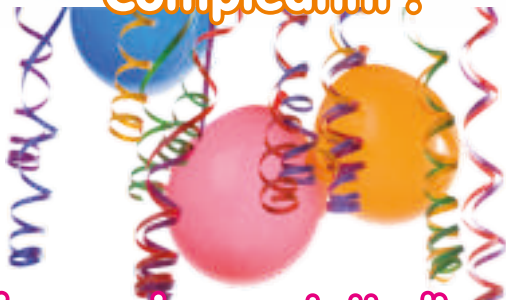
Pilates

Stretch&flex

...tante proposte per il benessere di corpo e mente!!



## Compleanni !



**Si organizzano tutto l'anno  
in piscina ed in palestra  
con rinfresco e animazione!**

# Estate 2012

## Centro Estivo



per ragazzi  
dai 4 ai 13 anni

Centro estivo in piscina! Gioco e movimento per il tuo bambino, **tante diverse attività all'aria aperta, in palestra e in acqua** per impegnarlo in modo sano insieme ad animatori esperti!

### CORSI DI NUOTO ESTIVI

**Cicli di durata bisettimanale da inizio giugno a fine luglio:**  
i corsi intensivi per prepararti alle vacanze

|   | lun-mer-ven   | lun-mer-ven   | lun-mer-ven   | lun-mer-ven   | mar-gio       | mar-gio       | mar-gio       |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| A |               |               | 18.30 - 19.30 | 19.30 - 20.30 | 18.00 - 19.00 | 19.00 - 20.00 | 20.00 - 21.00 |
| R | 16.30 - 17.30 | 17.30 - 18.30 | 18.30 - 19.30 |               | 18.00 - 19.00 |               |               |

**ONDABLU TI ASPETTA IN QUESTI ORARI**

#### APERTURA VASCHE

(da giugno ad agosto)

**Piscina coperta:** da Lunedì a Venerdì dalle 09.00 alle 21.00  
Sabato/Domenica dalle 09.00 alle 19.00

**Piscina scoperta:** da Lunedì a Domenica dalle 09.00 alle 19.00

#### SEGRETERIA ESTIVA

da Lunedì a Venerdì dalle 09.00 alle 20.30  
Sabato e Domenica dalle 09.00 alle 18.30

# Agonismo

vieni a visitare il sito  
[www.ondablunuoato.it](http://www.ondablunuoato.it)  
o contattaci  
[ondabluagonismo@libero.it](mailto:ondabluagonismo@libero.it)



## Nuoto agonistico

Allenati per vincere con  
Ondablu!

## Master Pallanuoto e Acquagol

Vivi in acqua lo spirito di squadra!



**NEW**

## Nuoto master

Tecnica, allenamento, gruppo:  
è l'attività dedicata ai nuotatori  
più appassionati!

## ALLENAMENTI

|                   |         |                                                |                                                 |
|-------------------|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| NUOTO AGONISTICO  | C       | Lunedì/Giovedì<br>Sabato                       | 18.00 - 18.50<br>18.30 - 19.20                  |
|                   | B       | Lunedì/Mercoledì/Venerdì                       | 16.30 - 18.00                                   |
|                   | A       | Martedì/Mercoledì/Venerdì<br>Giovedì<br>Sabato | 18.00 - 20.00<br>16.30 - 18.00<br>16.30 - 18.30 |
|                   | RJA     | Dal Lunedì al Sabato                           | 14.30 - 16.30                                   |
| ACQUAGOL          | PICCOLI | Martedì<br>Giovedì<br>Sabato                   | 20.00 - 21.00<br>19.40 - 20.30<br>13.30 - 15.00 |
|                   | GRANDI  | Martedì<br>Giovedì<br>Sabato                   | 20.00 - 21.00<br>20.30 - 21.30<br>13.30 - 15.00 |
| PALLANUOTO MASTER |         | Martedì<br>Giovedì<br>Sabato                   | 21.00 - 22.30<br>21.30 - 22.30<br>13.30 - 15.00 |
| NUOTO MASTER      |         | Lunedì/Mercoledì/Venerdì                       | 20.15 - 21.30                                   |