

## INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

A.S.D. LIBERTAS NUOTO RAVENNA  
VIA FALCONIERI, 33  
Tel. 0544/402882 - Cell. 333/6171836  
Dal Lunedì al Venerdì ore 17:00 - 19:00  
Sabato ore 10:30 - 12:30

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

[libertasravenna@yahoo.it](mailto:libertasravenna@yahoo.it)

f: [libertas nuoto ravenna](#)

# LIBERTAS NUOTO RAVENNA

INVERNO 2014 - 15

## CORSI DI NUOTO ACQUAFITNESS

MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

## SCONTI E AGEVOLAZIONI

- Abbbonamenti per n. 2 o 3 lezioni settimanali
- Abbonamento a entrata
- Sconto acquafitness e corso adulti solo mattina
- Sconto 15% per ogni componente della stessa famiglia
- Sconto 20% sui ragazzi dai 12 ai 18 anni
- Sconto Cral Aziendale
- Sconto 10% Coop
- Sconto UIL 15%

Per tutti i tesserati Libertas, varie convenzioni

## \*JUDO EDUCAZIONE\*

Unisci la piscina alla palestra  
con Judo Educazione  
con solo 20 € per il primo mese, poi 15 €

## INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

A.S.D. LIBERTAS NUOTO RAVENNA  
VIA FALCONIERI, 33  
Tel. 0544/402882 - Cell. 333/6171836  
Dal Lunedì al Venerdì ore 17:00 - 19:00  
Sabato ore 10:30 - 12:30

[www.libertasravenna.it](http://www.libertasravenna.it) f: [libertas nuoto ravenna](#)



# NUOTO

## CORSO PICCOLI 3-6 anni

c/o piscina comunale

Lunedì	17:30 - 18:30
Mercoledì	17:30 - 18:30
Sabato	10:00 - 11:00 / 11:00 - 12:00

## CORSO ADULTI

c/o piscina comunale

Martedì	09:30 - 10:30 / 20:15 - 21:15
Mercoledì	20:15 - 21:15
Giovedì	09:30 - 10:30 / 20:15 - 21:15
Venerdì	20:15 - 21:15

## CORSO RAGAZZI 7-18 anni

c/o piscina comunale

Lunedì	17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00
Martedì	17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00
Giovedì	17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00
Venerdì	17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00
Sabato	10:00 - 11:00 / 11:00 - 12:00

# ACQUAFITNESS

## ACQUAJOGGER

c/o piscina comunale vasca 50 mt.

Martedì	09:30 - 10:30 / 18:00 - 19:00
Mercoledì	13:00 - 14:00 / 14:00 - 15:00
Giovedì	18:00 - 19:00
Sabato	09:00 - 10:00

## ACQUAGYM

c/o piscina comunale vasca 25 mt.

Giovedì	09:30 - 10:30
Venerdì	13:00 - 14:00 / 14:00 - 15:00

## ACQUAGYM

c/o centro selenia

Martedì	18:00 - 19:00 / 19:00 - 20:00
Giovedì	18:00 - 19:00 / 19:00 - 20:00

# MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

c/o piscina comunale vasca 25 mt.

Mercoledì	09:30 - 10:30
Venerdì	09:30 - 10:30

Il corso sarà tenuto da un'ostetrica  
Ogni lezione prevede:  
15 minuti di ginnastica a terra  
45 minuti di ginnastica in acqua  
Due volte al mese incontri a tema



# OFFERTISSIMA ACQUAFITNESS

## Acquagym

vasca 25 mt.

**Martedì** ore 20:30 - 21:15

**Mercoledì** ore 20:30 - 21:15

**Giovedì** ore 20:30 - 21:15

## Acquajogger

vasca 50 mt.

**Venerdì** ore 20:30 - 21:15

**Costo al bimestre**  
**€ 50 n.2 volte alla settimana**  
**€ 55 n.3 volte alla settimana**

Assicurazione obbligatoria € 15

### INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

A.S.D. LIBERTAS NUOTO RAVENNA VIA FALCONIERI, 33

Tel. 0544/402882 - Cell. 333/6171836

Dal Lunedì al Venerdì dalle 17:00 alle 19:00 Sabato dalle 10:30 alle 12:30

# LIBERTAS NUOTO RAVENNA

## MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

in vasca da 25 mt a 28°/29°  
Corso tenuto da un'ostetrica

### Ogni lezione prevede:

15 minuti di ginnastica a terra  
45 minuti di ginnastica in acqua  
Due volte al mese incontri a tema  
gratuiti, in cui sarà invitato  
anche il compagno

*"Il movimento in acqua durante la gravidanza, migliora la circolazione sanguigna e aiuta a sgonfiare le gambe. Previene e rilassa dolori muscolo scheletrici."*

### Orari

<b>Mercoledì</b>	<b>09:30 - 10:30</b>
<b>Venerdì</b>	<b>09:30 - 10:30</b>

E' richiesto il certificato medico  
rilasciato dal ginecologo

### INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

A.S.D. LIBERTAS NUOTO RAVENNA

Via Falconieri, 33

Tel. 0544/402882 - Cell. 347/5463217

Dal Lunedì al Venerdì ore 17:00 - 19:00

Sabato ore 10:30 - 12:30

[www.libertasravenna.it](http://www.libertasravenna.it) [libertasravenna@yahoo.it](mailto:libertasravenna@yahoo.it)

 [ostetrica stefania turci](#)  [libertas nuoto ravenna](#)