

CORSO RIEDUCAZIONE MOTORIA

LUNEDÌ/GIOVEDÌ	
dal 14/09/2026 al 29/07/2027*	
08.20_09.00	RIE 1
09.05_09.45	RIE 2

MARTEDÌ/VENERDÌ	
dal 15/09/2026 al 30/07/2027*	
08.20_09.00	RIE 3
09.00_09.40	RIE 4
14.00_14.40	RIE 5

CALENDARIO SOSPENSIONE CORSO NUOTO:

- dal 07.12.2026 al 08.12.2026 *
- dal 23.12.2026 al 06.01.2027 *
- dal 25.03.2027 al 30.03.2027 *
- 01.05.2027

* Le date sono da ritenersi comprese nella chiusura

* I turni potrebbero subire delle variazioni di orario e giornata nei mesi di giugno e luglio 2027

QUOTA PER IL SERVIZIO AI TESSERATI:   Pacchetto da 8 lezioni € 130,00 (da utilizzarsi in 3 mesi)

1 Lezione individuale € 45,00

5 Lezioni individuale ~~€ 225,00~~ € 200,00

LEGENDA E-COMMERCE



E-COMMERCE
ABBONAMENTI



E-COMMERCE
RINNOVI

INFO: Alla quota per il servizio, vanno aggiunti € 30,00 per il tesseramento (valido 365 giorni dalla data di sottoscrizione) ed € 7,50 cauzionali per la tessera magnetica. Per la frequenza di questo corso, è prevista la consegna di una copia del certificato medico per l'attività non agonistica con ECG in corso di validità o prescrizione medica, e la documentazione medica in caso di interventi e/o patologie.

L'iscrizione verrà effettuata **previo colloquio** con istruttore/istruttrice da prenotare presso la Segreteria.



UNIONE NUOTO FRIULI

Rieducazione e Recupero Funzionale in Acqua

Tenute da Istruttori qualificati

Cosa è?

È un corso basato su movimenti dolci, svolti in modo progressivo e proporzionato al soggetto. Questa attività, svolta con costanza, aumenta la mobilità articolare, l'elasticità ed il rilassamento muscolare, l'equilibrio dentro e fuori dall'acqua, la respirazione, la coordinazione motoria, la capacità cardiocircolatoria.

Rivolta a tutti coloro che presentano, interventi post-traumatici, dolori articolari, scompensi posturali, osteoporosi, artriti e quant'altro, l'Unione Nuoto Friuli mette a disposizione un'equipe composta da fisioterapisti ed istruttori esperti, diplomati ISEF e laureati in Scienze Motorie, in grado, previa valutazione fisioterapica su appuntamento, di attivare una corretta riabilitazione già dalla fase acuta, fino al pieno recupero funzionale in acqua. Le sedute, potranno tenersi in gruppo o singolarmente (uno ad uno).

Da chi è
tenuta la
lezione?

A chi è
rivolto?

A soggetti con:

- post-infartati, traumi o interventi;
- artrosi;
- osteoporosi;
- patologie acute o croniche alla colonna vertebrale;
- dolori articolari agli arti inferiori o superiori;
- trattamenti neurologici;
- scompensi posturali;

A chiunque desiderasse intraprendere un percorso di mantenimento funzionale con la ginnastica antalgica.

Si richiede Certificato Medico Specifico o
Visita Medico-Sportiva
per attività non agonistica.

Importante!