

CO·GE·PI
consorzio.gestione.piscine

VELA
TUOTO
ANCONA



UNDER WATER

INVERNO 2024.2025

TUTTI I CORSI IN ACQUA E A TERRA
ALLA PISCINA DEL PASSETTO,
DI VALLEMIANO E DI PONTEROSSO

FITNESS

CORSI IN ACQUA

DAL 16 SETTEMBRE 2024 ALLA PISCINA DI VALLEMIANO
DA OTTOBRE 2024 A PONTEROSSO E AL PASSETTO

1

ATTIVITÀ "FORMULA CLUB"

La Formula Club è un abbonamento da 12/24 entrate, della durata di un anno, che ti permette di poter usufruire di tutti i corsi in elenco sia alla piscina di Vallemiano che a quella del Passetto.

•AQUAFITNESS

Ginnastica di medio-alta intensità in acqua alta. È richiesta una buona acquaticità e un sufficiente livello di allenamento.

•AQUABIKE

Attività mista che associa il lavoro cardiovascolare a quello di tonificazione. La pedalata in acqua esercita un continuo massaggio efficace sia per la definizione muscolare che per la circolazione periferica. Oltre alla bike è previsto l'utilizzo di altri attrezzi per tonificare addominali e arti superiori.

•AQUACIRCUIT

A tempo di musica pedali, corri, rinforzi la muscolatura addominale, tonifichi gli arti superiori... e molto altro. 45min no stop di movimento intenso, sano e divertente! Corso in acqua alta o bassa.

•H2O FUNCTIONAL TRAINING

Attività mista terra e acqua dove un allenamento funzionale a secco viene integrato con un'attività in acqua ad alta intensità. Adatta ad atleti e soggetti con un buon livello di preparazione fisica.

•AQUACOMBACT

È un'attività allenante che si ispira alle arti marziali e alla box, dove la resistenza in acqua diventa il principale avversario da sconfiggere. Per migliorare e ottimizzare la qualità di questa lezione si utilizzano dei guantoni adatti all'acqua.

- Obbligatorio il certificato medico all'iscrizione
- Quota d'iscrizione € 25,00 valida dal 01.09.24 al 31.08.25 (a scalare)
- Card elettronica per controllo accessi € 10,00

•TOTAL BODY

Si propongono esercizi in acqua bassa per tutti i distretti corporei, utili ad incrementare la resistenza e la forza muscolare attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.

2

ATTIVITÀ AD ABBONAMENTO MENSILE*

•NUOTO GUIDATO*

Non è un corso di scuola nuoto, è un'attività senza limiti di età rivolta a tutti coloro che vogliono intraprendere un percorso di nuoto seguiti e gestiti da istruttori specializzati.

•OVER FITNESS*

Ginnastica di media intensità rivolta al miglioramento di un globale benessere psicofisico. Attività rivolta ad un'utenza di età superiore ai 59 anni.

•AQUAFITNESS *

Ginnastica di medio-alta intensità in acqua alta. È richiesta una buona acquaticità e un sufficiente livello di allenamento.

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
06:45/07:45		H2O FUNCTIONAL T.	
07:30/08:30	NUOTO GUIDATO*		NUOTO GUIDATO*
07:45/08:45		NUOTO GUIDATO*	
08:00/08:45			
08:15/09:00	OVER FITNESS*		OVER FITNESS*
08:45/09:30	AQUANTALGICA SCHIENA	OVER FITNESS*	AQUANTALGICA SCHIENA
09:00/09:45	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS
09:30/10:15	AQUANTALGICA AVANZATO	AQUAFITNESS	AQUANTALGICA AVANZATO
10:00/10:45	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS
10:15/11:00		AQUAFITNESS	
10:30/11:15			
11:00/11:45		AQUANTALGICA BASE	
11:45/12:30		PREPARTO	
12:30/13:30		NUOTO GUIDATO*	
13:00/13:45		AQUAFITNESS	
13:00/13:45		AQUAFITNESS	
13:15/14:00	AQUACIRCUIT		AQUAPILATES
13:30/14:15		AQUAFITNESS	
13:45/14:30	AQUACIRCUIT	TOTAL BODY	AQUACIRCUIT
18:30/19:15	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS
18:45/19:30		AQUAFITNESS*	
18:45/19:30	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	
19:15/20:00		NUOTO ADULTI	
19:15/20:00	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS
19:30/20:15		AQUACIRCUIT	
20:00/21:00		NUOTO ADULTI	
20:15/21:00		AQUABIKE	

TARIFE FITNESS "FORMULA CLUB". TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA FORMULA CLUB SONO A PRENOTAZIONE E DISDETTA OBBLIGATORIA

· 1 LEZIONE PROVA (SOLO PER 1 VOLTA) - NO, ISCRIZIONE E CERTIFICATO	€ 10,00
· 1 LEZIONE SINGOLA - SI, ISCRIZIONE E CERTIFICATO	€ 10,00
· 12 LEZIONI	€ 90,00
· 12 LEZIONI STUDENTI ED UNIVERSITARI (PRESENTANDO MATRICOLA)	€ 78,00
· 24 LEZIONI	€ 168,00

TARIFE LEZIONI PRIVATE DI NUOTO (ADULTI E BAMBINI) ORARIO DA CONCORDARE CON L'OPERATORE

· N°1 ALLIEVO / N°1 LEZIONE	€ 30,00
· N°1 ALLIEVO / N°5 LEZIONI (DA UTILIZZARE ENTRO 2 MESI)	€ 125,00
· N°2 ALLIEVI / N°1 LEZIONE	€ 25,00
· N°2 ALLIEVI / N°5 LEZIONI (DA UTILIZZARE ENTRO 2 MESI)	€ 100,00

Piscina di Ponterosso

Piscina di Vallemiano

Piscina del Passetto

GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
H2OFUNCT.TR.			
NUOTO GUIDATO*			
		AQUAPILATES	
	OVER FITNESS*		
OVER FITNESS*			
AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	
AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS
	AQUAFITNESS	AQUACOMBACT	
AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
			AQUABIKE
AQUANTALGICA BASE		AQUABIKE	
PREPARTO			
NUOTO GUIDATO*			
AQUAFITNESS			
AQUAFITNESS			
	AQUACIRCUIT		
AQUAFITNESS			
TOTAL BODY	AQUACIRCUIT		
AQUAFITNESS	AQUAFITNESS		
AQUAFITNESS*			
NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI		
NUOTO ADULTI			
AQUAFITNESS	AQUAFITNESS		
AQUACIRCUIT			
NUOTO ADULTI			
AQUABIKE			

TARIFE FITNESS ABBONAMENTO MENSILE*

IL COSTO DEL PACCHETTO MENSILE INDICATO È VALIDO SOLO PER MESI DI 8 LEZIONI, NEI MESI CON NUMERO DI LEZIONI DIVERSE VERRANNO CONTEGGIATE IL NUMERO DI LEZIONI.

NUOTO GUIDATO* (2 VOLTE/SETT)	€ 44,00
OVERFITNESS* (2 VOLTE/SETT)	€ 48,00
OVERFITNESS* (3 VOLTE/SETT)	€ 72,00
NUOTO ADULTI* (2 VOLTE/SETT)	€ 70,00
AQUAFITNESS* (2 VOLTE/SETT)	€ 58,00

TARIFE A ENTRATE WEP

PREPARTO PRIMA LEZIONE DI PROVA	GRATUITA
PREPARTO 1 LEZIONE	€ 12,00
PREPARTO 5 LEZIONI	€ 55,00
PREPARTO 10 LEZIONI (DAL 3° MESE DI GRAVIDANZA - OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO DEL GINECOLOGO)	€ 110,00
AQUANTALGICA E AQUAPILATES 10 LEZIONI (DURATA ABBONAMENTO 90 GG)	€ 110,00



Nell'impianto della
Piscina di Ponterosso
completamente ristrutturato
il martedì e il giovedì mattina
dalle 07:45 alle 12:00
attività di riequilibrio posturale,
personal trainer,
e lezioni individuali o a piccoli gruppi
con PIERO PIGLIAPOCO.
Chiedi info in segreteria!

Il gruppo WEP nasce dal 2000 operando all'inizio principalmente nell'ambito della riabilitazione e rieducazione funzionale in acqua.

Il nome stesso, acronimo di Water Exercise Program, richiama il concetto di programmazione mirata e professionale tramite un percorso di cura sviluppato grazie alle qualità terapeutiche dell'ambiente acquatico.

Attualmente il centro vanta operatori e collaboratori, tutti qualificati e di comprovata professionalità ed è in grado di offrire, oltre ai programmi specifici in acqua, anche trattamenti mirati fuori dall'ambiente acquatico, in ambito fisioterapico ed osteopatico, terapeutico e funzionale presso l'ambulatorio di Ancona, in via Russi 42/B, dov'è possibile avviare percorsi personalizzati rivolti sia ad atleti sia a pazienti.

ATTIVITÀ SU APPUNTAMENTO DA CONCORDARE CON L'OPERATORE:

- Osteopatia: Lorena Cesaretti 338 97 18 740
- Fisioterapia in acqua e terra:
Angelo Duranti 348 326 57 22
Giulia Marsan 342 54 08 575

ATTIVITÀ IN PALESTRA INDIVIDUALI O DI GRUPPO DA CONCORDARE CON L'OPERATORE:

- Monya Cimini 333 94 97 832
- Piero Pigliapoco 328 38 04 575

DOV'È POSSIBILE EFFETTUARE LE ATTIVITÀ IN ACQUA:

- PISCINA DEL PASSETTO · Via Thaon de Revel · Ancona · T 071 31 348
- PISCINA DI VALLEMIANO · Via Valle Miano · Ancona · T 071 93 00 216
- PISCINA DI PONTEROSSO · Via Luigi Ruggeri · ANCONA · T 071 28 61 673

DOV'È POSSIBILE EFFETTUARE LE ATTIVITÀ IN PALESTRA:

- WEP · Palestra Via Russi 42/B · Ancona
- PALESTRA DI VALLEMIANO · C/o Piscina di Vallemiano · Via Valle Miano · An · T 071 93 00 216
- PALESTRA DI PONTEROSSO · C/o Piscina di Ponterosso · Via Luigi Ruggeri · An · T 071 28 61 673

BENESSERE

CORSI RIEDUCATIVI A TERRA

DAL 16 SETTEMBRE 2024 ALLA PISCINA DI VALLEMIANO
DA OTTOBRE 2024 A PONTEROSSO E AL PASSETTO

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
06:45/07:30	FUNCTIONAL T.		FUNCTIONAL T.
07:30/08:15		FUNCTIONAL T.	
08:30/09:15		FUNCTIONAL T.	
09:15/10:00			
09:30/10:15	SOFT GYM	SOFT GYM	SOFT GYM
10:15/11:00	SOFT GYM		SOFT GYM
10:30/11:15	SCHIENA SOFT	TOTAL BODY	SCHIENA SOFT
11:00/11:45	SOFT GYM		SOFT GYM
13:15/14:00		FUNCTIONAL T.	
16:30/17:15		PILATES	
17:30/18:15		PILATES	
18:30/19:15		PILATES	
18:45/19:30	TOTAL BODY		
19:30/20:15		PILATES	

TARIFE PRESTAZIONI SANITARIE (IVA ESENTE):

• TRATTAMENTO FISIOTERAPICO INDIVIDUALE	EURO 50,00
• TRATTAMENTO DI RIABILITAZIONE IN ACQUA INDIVIDUALE	EURO 40,00
• TRATTAMENTO DI RIABILITAZIONE IN ACQUA IN PICCOLI GRUPPI MAX 2 PERSONE (COSTO CAD UNO)	EURO 20,00
DA 3 A 6 PERSONE MAX (COSTO CAD UNO)	EURO 15,00
• TRATTAMENTO DI OSTEOPATIA	EURO 80,00
• TRATTAMENTO DI OSTEOPATIA - PRIMA VISITA	EURO 60,00
• ATTIVITÀ IN PALESTRA DI GRUPPO 10 LEZIONI	EURO 120,00

A richiesta, per tutti i corsi sia in acqua che a terra, si attivano piccoli gruppi anche in altri giorni ed orari. Se sei indeciso sulle attività da svolgere, puoi rivolgerti al nostro personale che ti aiuterà, attraverso una valutazione funzionale d'ingresso (gratuita), a fare chiarezza sulle nostre proposte e a definire il percorso motorio più adatto alle tue esigenze! Info: 333 94 97 832

	Paestra C/o la Piscina di Ponterosso		Paestra al centro WEP in via Russi 42/B, Ancona
	Paestra C/o la Piscina di Vallemiano		

GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
FUNCTIONAL T.			
FUNCTIONAL T.			
SOFT GYM			
TOTAL BODY			
MOBILITY			
	PILATES		
	PILATES		
	PILATES		
TOTAL BODY			
	PILATES		

TARIFE ATTIVITÀ TERRA/ACQUA DI GRUPPO:

I corsi si svolgono nelle palestre interne alle piscine di Vallemiano e di Ponterosso o al centro "WEP" sito in Via Russi 42/B ad Ancona

• 10 LEZIONI (A SCALARE, SCADENZA TRIMESTRALE)	EURO 110,00
• 5 LEZIONI (A SCALARE, SCADENZA TRIMESTRALE)	EURO 55,00

1

ATTIVITÀ WEP IN ACQUA

•RIABILITAZIONE IN ACQUA Attività svolta individualmente o in piccoli gruppi

Il gruppo WEP è specializzato in "Idrochinesi", metodica di riabilitazione di carattere globale, che mira al recupero motorio, psicologico/emotivo e neurosensoriale della persona, sfruttando l'integrazione perfetta tra i vantaggi dell'acqua (riduzione del carico parziale o totale, facilità nell'esecuzione dei gesti, azione decongestionante del sistema linfatico e venoso) e quelle terapeutiche del movimento. La riabilitazione in acqua è utile nel pre e post intervento ortopedico, in caso di irrigidimenti articolari/muscolari che portano a difficoltà di movimento o dolori che vanno a limitare le attività di vita quotidiana, dopo periodi di immobilizzazione (gesso, busto, permanenza a letto, etc) per migliorare la capacità fisica generale (in ambito neuromotorio, circolatorio e cardio-respiratorio), per soggetti con problematiche di recupero (sciatalgia, scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, scivolamento vertebrale, etc), ma anche per tutti quei soggetti che hanno bisogno di mantenersi attivi senza andare a sovraccaricare le articolazioni, come potrebbe fare un percorso riabilitativo a terra. L'acqua, sostenendo gran parte del peso del corpo, favorisce un corretto lavoro muscolare, ha un'azione antalgica e miorelissante, non sovraccarica le articolazioni e induce un benessere psicofisico. Permette inoltre di anticipare i tempi della riabilitazione, sia quando non sia concesso il carico sia in situazioni di dolore, in modo da accelerare l'attività di riabilitazione e rieducazione, con la possibilità di integrarla con la Fisioterapia a terra e l'Osteopatia. La riabilitazione in acqua è un percorso che si svolge attraverso trattamenti individuali eseguiti da Fisioterapista specializzato, o in piccoli gruppi (corso chiamato Aquantalgia).

•FUNCTIONAL TRAINING Attività svolta in piccoli gruppi - max 5 persone

È un nuovo concetto di allenamento finalizzato alla conoscenza del proprio corpo ed alla capacità di utilizzarlo al meglio e in maniera naturale. Si differenzia dall'esercizio analitico perché rivolto al miglioramento della condizione fisica generale sviluppando il corpo in maniera globale. Elemento fondamentale e costante è l'allenamento dei muscoli stabilizzatori. Il lavoro si svolge prevalentemente a corpo libero o utilizzando attrezzature non meccaniche come trx, fitball, elastici, palle mediche. Ogni allenamento sarà sempre accompagnato da esercizi di stretching dinamico e statico, prima e dopo, per migliorare flessibilità ed elasticità a livello muscolo scheletrico fondamentali per ottenere massima fluidità e precisione nei movimenti più intensi e complessi. Importante anche per prevenire infortuni e favorire un miglior recupero post allenamento.

•AQUANTALGICA (ORARI A PAG 4-5)

È un'attività motoria di gruppo che può essere svolta sia in acqua profonda (180 cm) sia in acqua media (70-110 cm) rivolta a soggetti sani o che presentano problematiche in via di risoluzione (dolori articolari, irrigidimenti muscolari) o patologie croniche (artrosi, osteoporosi e forme reumatiche di grado medio e lieve, etc.) per le quali svolge il ruolo di mantenimento delle capacità residue e previene le recidive. Lo scarico gravitazionale offerto dall'acqua, permette di lavorare in sicurezza, aiutando ad eseguire una vasta gamma di esercizi, che a terra risulterebbero troppo gravosi per rachide e articolazioni.

Migliora l'equilibrio, la respirazione, la coordinazione, la capacità cardiocircolatoria e forza fisica. Ha il ruolo di coadiuvare la fase post riabilitativa, ma è anche un atto molto importante nella prevenzione di stati dolorosi di varia natura.

•AQUAPILATES

Origina dall'unione delle tecniche benefiche del Pilates e dell'esercizio fisico in acqua allo scopo di creare un reale equilibrio e benessere psicofisico della persona. Si ricerca armonia nel movimento, controllo della postura corretta in stretta sintonia con la respirazione, profonda concentrazione, costante controllo addominale. È un particolare allenamento in acqua che oltre ad essere gradevole e rilassante consente di migliorare in modo progressivo e completo la tonicità muscolare, la propria sensibilità corporea e la percezione di sé.

2

ATTIVITÀ WEP IN PALESTRA A PICCOLI GRUPPI

•PILATES

Il metodo Pilates è un complesso di esercitazioni fisiche attive, che insegna a percepire prima, e ad assumere poi, una corretta postura per riconquistare così maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'attività è pensata e calibrata per tutte le età. Utile per il mantenimento del benessere fisico, accompagna il lavoro propriamente riabilitativo, alla cura e alla prevenzione di problematiche della colonna e conserva al meglio le abilità residue dopo traumi o le recidive di problematiche croniche (esempio forme reumatiche o artrosiche). Le diverse sessioni prevedono esercizi di respirazione, di mobilizzazione attiva articolare, di allungamento delle catene muscolari, di tonificazione muscolare, di equilibrio e coordinazione.

•MOBILITY

È un allenamento completo per il corpo basato su un mix di tecniche di stretching, yoga e pilates, finalizzato al raggiungimento di un ottimale grado di mobilità di tutte le articolazioni. Adatto sia a chi deve diminuire tensioni sia all'atleta che vuole migliorare le sue prestazioni.

•SOFT GYM

È finalizzata ad alleviare, prevenire e contenere dolori di origine muscolare ed articolare. Adatta sia a donne che a uomini di media età. È una disciplina che si basa su movimenti dolci, finalizzati al miglioramento della postura e alla prevenzione di sintomi che disturbano la normale funzionalità della struttura fisica.

•TOTAL BODY

Si propongono esercizi a terra per tutti i distretti corporei, utili ad incrementare la resistenza e la forza muscolare attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.

•SCHIENA SOFT

Prevenire o alleviare i dolori che originano dalla colonna vertebrale. Si propongono esercizi adeguati alle condizioni individuali del soggetto, eseguiti in maniera corretta e costante.

3

ATTIVITÀ WEP IN PALESTRA INDIVIDUALI

Attività svolte individualmente previo contatto telefonico

•OSTEOPATIA

L'Osteopatia è una metodica di terapia manuale non convenzionale, che si basa sul contatto manuale, per la valutazione, la diagnosi ed il trattamento di diverse patologie. Si tratta di una forma di cura incentrata sulla salute della persona piuttosto che sulla malattia: si avvale, cioè, di un approccio che va alla ricerca dell'origine del sintomo e non si ferma al sintomo stesso; spesso infatti la causa del problema trova la sua locazione lontano dalla zona dolorosa. Poiché in Osteopatia si ha una visione di interdipendenza dei vari apparati del corpo, è valida l'idea che un problema dell'apparato muscolo scheletrico crei difficoltà di funzionamento agli organi o visceri ed anche il contrario, cioè un problema organico-viscerale può provocare dei dolori di tipo muscolo-scheletrico. L'Osteopatia, grazie ai principi d'interdipendenza su cui si basa, in cui il corpo possiede al suo interno processi di autoguarigione che si attivano ogni qual volta sia necessario ristabilire un equilibrio, interviene su persone di tutte le età, dal neonato all'anziano, dalla donna in gravidanza allo sportivo professionista. Si rivela efficace in diversi disturbi come: cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, artrosi, discopatie, cefalee, dolori articolari e muscolari da traumi e non, alterazioni dell'equilibrio, nevralgie, stanchezza cronica, affezioni congestizie come otiti, sinusiti, disturbi ginecologici e digestivi e disequilibri del sistema nervoso centrale e periferico, etc. L'osteopatia Biodinamica è quella specializzazione dell'osteopatia che si basa sul principio di questa disciplina, per cui il corpo ha la capacità di auto guarigione. Quando siamo embrioni intervengono su di noi forze creatrici di nuovi organi e strutture e che permangono nell'adulto come forze riparatrici. La parte fluida del nostro corpo (linfa, liquido all'interno delle articolazioni e degli occhi, liquor cefalo rachidiano che si trova attorno al cervello e al midollo spinale etc.) è in movimento perenne e subisce delle oscillazioni, la sua fluttuazione si trasmette a tutti i tessuti e diventa percepibile a livello osseo, per la mano addestrata dell'osteopata. Questa micro mobilità è stata studiata e registrata con apparecchiature da ricercatori osteopati e non, già da molti anni. Le tecniche di biodinamica si basano sull'utilizzo di questo principio vitale a fini diagnostici e terapeutici. In biodinamica il terapeuta, attraverso una fine palpazione, percepisce le informazioni che provengono dal paziente, in una seconda fase sostiene e guida la correzione delle disfunzioni che si sono realizzate nel corpo. La vera potenza di queste tecniche è che le correzioni non provengono dall'esterno, come se fossero dei cerotti applicati su ferite, ma è il corpo stesso che si trasforma e rigenera il tessuto. Il corpo va incontro a veri e propri fenomeni di "rimodellamento" che partono dall'interno. I trattamenti di biodinamica, a differenza di altri tipi di manipolazioni, non hanno alcun tipo di controindicazione. Possono essere effettuati su tutti: dai neonati agli anziani, anche in pazienti affetti da patologie severe e in gravi condizioni di salute, nel caso di osteoporosi, fratture etc. e sono indicatissime nei casi acuti e anche in caso di dolori cronici non più alleviabili da farmaci. Possono migliorare patologie del sistema immunitario ed endocrino e sostenere nella risoluzione, stati di stress ed esaurimento fisico e mentale.

•FISIOTERAPIA IN ACQUA E FUORI DALL'ACQUA

Primo tra i trattamenti manuali offerti dal centro, la fisioterapia si occupa di identificare e massimizzare la qualità della vita del paziente tramite interventi che mirano a sviluppare, mantenere o recuperare il movimento e le funzionalità in ambito sia neuro-muscolo-scheletrico che posturale.

La fisioterapia interviene in quelle circostanze in cui, a causa di un trauma, una malattia, o fattori ambientali e climatici, il benessere fisico, psicologico o emozionale del paziente è compromesso.

Gli operatori WEP operano entro le sfere della promozione, prevenzione, trattamento, abilitazione e riabilitazione, senza l'utilizzo di strumentazioni tecniche ma esclusivamente con trattamenti manuali, quali tecniche miofasciali, linfodrenaggio, rieducazione posturale globale, mobilizzazioni articolari, esercizi specifici di rinforzo dei muscoli deficitari, etc. I nostri fisioterapisti non sono in grado, dopo aver individuato il disturbo e aver improntato un percorso di cura specifico e personale, di seguirvi nel recupero di una maggior qualità di vita senza algie o limitazioni funzionali.

•MASSAGGIO SPORTIVO E TAPING

Le conoscenze e le competenze degli esperti del centro sono applicate in ambito sportivo, per qualsiasi fascia d'età e livello agonistico in cui ci si trovi a competere. In particolare, con il massaggio sportivo s'interviene sia nella fase pre che post gara con trattamenti finalizzati a migliorare la qualità dei tessuti quali fasce, muscoli e tendini soprattutto per quei distretti particolarmente interessati dalla prestazione fisica altamente specializzata. Le tecniche manuali applicate, aiutano a manipolare in modo efficace i tessuti stressati, ristabilendo la fisiologica elasticità, decongestionando e rilassando gli stessi e quindi prevenendo eventuali infortuni. I benefici del massaggio sono anche a carico del riequilibrio del sistema nervoso autonomo e ciò porta a una riduzione dello stress e stati d'ansia, a cui spesso l'atleta è sottoposto. Grazie ai nostri esperti, nel centro è anche possibile praticare il taping sportivo: tecnica che prevede l'apposizione di cerotti, la cui particolare applicazione ha il compito di riequilibrare gli effetti di un muscolo sovraccarico, attenuandone il dolore e accelerando così la ripresa dell'attività sportiva.

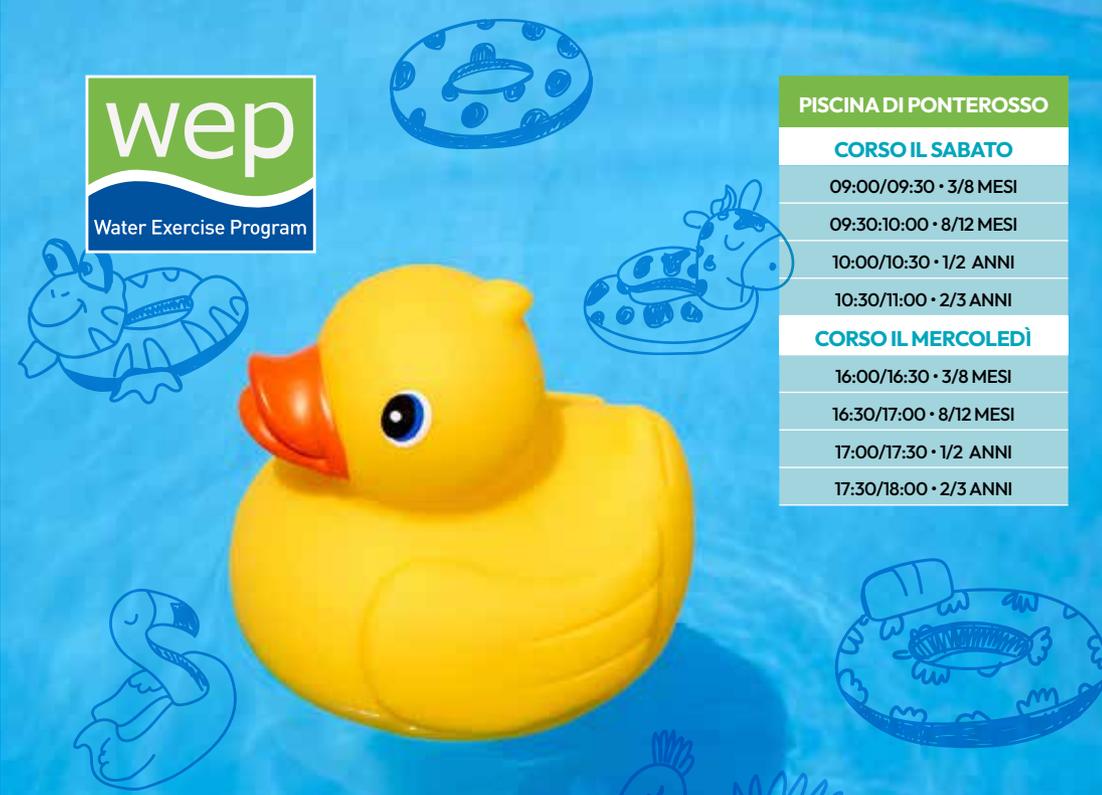
•OSTEOPATIA BIODINAMICA

La Salute rappresenta l'armonica integrazione di tutti i sistemi che si riuniscono nel vivente e garantiscono l'integrità della sua essenza. Salute, che, in alcuni momenti chiede aiuto, attraverso l'integrazione di tutte le conoscenze, permettendo ai sistemi organici di tornare a dialogare. La medicina Osteopatica si esprime a servizio di "Corpo", "Forze vitali" e "Mind" Mente, può essere definita rispettivamente come Osteopatia Biomeccanica, Biocinetica e Biodinamica, dove non possiamo dimenticare che il suffisso "bio" significa "vita". L'osteopatia biodinamica è uno dei modelli dell'osteopatia, che utilizza un approccio ai tessuti non manipolativo. Per questo, ha caratteristica di alta protezione nei confronti dei tessuti, diventando così strumento d'elezione nei casi in cui la persona non possa subire una manipolazione franca del

suo corpo, perché si trova immerso in un processo riparativo per esempio (esito di fratture o interventi chirurgici) o perché la sua età prevede particolare cautela (gestante, neonato, anziano). Essa non si concentra sulla disfunzione che impedisce la guarigione, ma piuttosto sulla Salute che rimane sempre presente (anche se nascosta) nei tessuti interessati dall'evento, che ha portato la perdita temporanea della loro compliance funzionale. La comunicazione delle informazioni da un punto all'altro dell'organismo è essenziale nel garantire la Salute attraverso il principio dell'omeostasi, a condizione però che la continuità di tessuti e/o il loro funzionamento non siano danneggiati. Se, infatti, le informazioni che viaggiano all'interno delle ossa, fasce connettivali, muscoli, tessuto nervoso, mucose, sangue, linfa etc... non riescono a raggiungere la loro destinazione (ad esempio a seguito di traumi, cicatrici, malattie infiammatorie, eventi emozionali traumatici etc) si verifica una disfunzione, dovuta all'impossibilità dell'organismo di mantenere il proprio equilibrio. Proprio grazie all'osteopatia, che considera il corpo e la mente un tutt'uno, è possibile trovare una soluzione a questa mancanza di continuità e ripristinare il benessere di tutto l'essere vivente.

•RIEDUCAZIONE POSTURALE SECONDO MEZIERES

Il Metodo Mezieres è una tecnica riabilitativa individuale, ad approccio globale posturale che, attraverso il ripristino della simmetria corporea, determina il recupero funzionale. Dopo una seduta di valutazione, si cerca di individuare le cause del sintomo (conflitti meccanici articolari) determinate dal progressivo accorciamento asimmetrico dei muscoli agenti sui segmenti articolari stessi. La posturale agisce sulle articolazioni attraverso il riequilibrio delle forze muscolari. Il riequilibrio avviene attraverso la diminuzione della rigidità/accorciamento muscolare e attraverso l'aumento della capacità di lavoro del sistema mio-fasciale. Durante la seduta Mezieres il paziente svolge un ruolo attivo nell'esecuzione degli esercizi proposti dal terapeuta. In questo modo ha funzione determinante nella risoluzione delle problematiche. Il ruolo del terapeuta Mezieres è quello di individuare le cause che sostengono il sintomo riferito dal paziente ed individuare gli specifici esercizi personalizzati e finalizzati alla risoluzione dello stesso.



PISCINA DI PONTEROSSO

CORSO IL SABATO

09:00/09:30 • 3/8 MESI

09:30/10:00 • 8/12 MESI

10:00/10:30 • 1/2 ANNI

10:30/11:00 • 2/3 ANNI

CORSO IL MERCOLEDÌ

16:00/16:30 • 3/8 MESI

16:30/17:00 • 8/12 MESI

17:00/17:30 • 1/2 ANNI

17:30/18:00 • 2/3 ANNI

AQUATICITÀ NEONATALE DA ZERO A TRE ANNI

Esperienza motoria diversificata attraverso la quale il neonato ritrova il contatto con l'ambiente liquido a lui familiare dove ha trascorso i primi mesi di vita.

L'esperienza motoria in acqua dona al bambino benefici sul piano: psicofisico (rafforzamento del sistema circolatorio e respiratorio, del sistema immunitario, dell'apparato scheletrico e miglioramento della coordinazione), cognitivo (attraverso diversificati stimoli sensoriali e proposte di attività logiche e ludiche), affettivo-relazionale (maggiore percezione del proprio corpo, possibilità di confrontarsi con le proprie paure e superarle, acquisizione di fiducia in sé e nelle proprie capacità).

Migliora la qualità del sonno e ne favorisce il rilassamento. È un momento di socializzazione e condivisione di giochi con altri bambini; per i genitori è invece un'occasione di confronto costruttivo e di condivisione delle proprie esperienze, volti a ridurre eventuali ansie ed insicurezze che la vita genitoriale comporta. Attraverso un'esperienza ludica, il corso di acquaticità neonatale, favorisce nel bambino l'apprendimento spontaneo del processo natatorio facilitando il neonato a compiere azioni sempre più complesse ed elaborate finalizzate al raggiungimento di una completa autonomia acquatica.



OSTEOPATIA NEONATALE

**Perché trattare precocemente un neonato con l'osteopatia?
Ed eventualmente quanto precocemente?**

Il tocco dolce dell'osteopata concede di eseguire un vero atto di prevenzione primaria, in un momento estremamente delicato della vita di un essere umano. Il momento del parto è peculiare quanto rocambolesco ed in questa fase, molto spesso, i tessuti muscolari ed ossei vengono aggrediti e stressati. Su tessuti della consistenza della carta pesta o poco più, si determina uno shock che impedisce loro di "funzionare" adeguatamente e di creare così le basi per problematiche che potranno rendere difficile la qualità della vita del bambino e dei suoi genitori. Coliche, difficoltà di suzione, problematiche legate al ritmo sonno/veglia e, più avanti nel tempo, scoliosi, problemi di coordinazione, di visione, di masticazione, di attenzione etc... Un'azione precoce, fin dai primi giorni dopo il parto, può ridurre fino ad eliminare del tutto i problemi e la loro origine. Essere tempestivi impedisce al trauma di fissarsi ai tessuti, ancora in divenire, e di realizzare al meglio tutto il loro potenziale!



PRE PARTO IN ACQUA

Attività di media intensità, il cui obiettivo è quello di generare benessere psico-fisico nelle gestanti, sfruttando i benefici dell'acqua come lo scarico gravitazionale e la stimolazione vascolare. Vengono proposti esercizi di tonificazione, nuoto, respirazione, allungamento, coordinazione, allo scopo di accompagnare le future mamme ad affrontare in modo piacevole e sereno la gravidanza e il parto.

**Un percorso solo tuo e della tua pancia.
Sperimeremo il respiro, il rilassamento, la percezione di "se"
e attraverso la codifica di esercizi di allungamento, tonificazione
e nuoto, sarai accompagnata nel pre parto per affrontare al
meglio questo delicato e meraviglioso momento della tua vita.**



RIABILITAZIONE E FISIOTERAPIA IN ACQUA E IN PALESTRA PRE E POST OPERATORIA

DA PIÙ DI 20 ANNI, LA WEP SI OCCUPA DELLA RIEDUCAZIONE E DELLA RIABILITAZIONE DEL CORPO.

La riabilitazione in acqua è utile nel pre e post intervento ortopedico, in caso di rigidità articolare e/o muscolare, condizioni che possono essere fonte di difficoltà motorie e stati dolorosi, che limitano la quotidianità.

Ideale dopo periodi di immobilità (gesso, busto, permanenza a letto, etc), per migliorare la capacità fisica generale (in ambito neuromotorio, circolatorio e cardio-respiratorio), per soggetti con problematiche posturali (sciatalgia, scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, scivolamento vertebrale, etc), ma anche per tutte quelle persone che vogliono fare attività che permetta loro di conservare lo stato di salute e prevenire eventuali criticità, senza sovraccaricare l'apparato muscolo scheletrico, come potrebbe succedere in un percorso riabilitativo e rieducativo terrestre. L'acqua, sostenendo gran parte del peso corporeo, favorisce una corretta attivazione muscolare, ha un'azione antalgica e miorelissante, non sovraccarica le articolazioni e induce un benessere psicofisico.

Permette inoltre di anticipare i tempi della riabilitazione, sia quando non è concesso il carico sia in caso di dolore e infiammazione, in modo da accelerare i tempi di recupero. La riabilitazione in acqua è un percorso che si svolge nelle PISCINE CO.GE.PI. del Passetto, di Vallemiano e di Ponterosso di Ancona, attraverso trattamenti individuali eseguiti da fisioterapisti specializzati, o in piccoli gruppi.

Fisioterapia a terra: Lorena Cesaretti T 338 97 18 740
Fisioterapia in acqua piscina di Vallemiano: T 071 930 0216
Fisioterapia in acqua piscina di Ponterosso: T 071 28 61 673

La fisioterapia, praticata dagli operatori #WEP interviene in quelle circostanze in cui è stato compromesso il benessere fisico psicologico o emozionale del paziente a causa di un trauma o una malattia. Prevenzione, trattamento e riabilitazione con tecniche manuali miofasciali, di linfodrenaggio, di rieducazione posturale globale, di mobilizzazioni articolari, di esercizi specifici di rinforzo dei muscoli deficitari, sia in acqua, nelle piscine di Vallemiano, Passetto e Ponterosso, che a terra, nelle palestre Wep.



DAL 1902 LO SPORT LO FACCIAMO IN ACQUA!

La Vela Nuoto Ancona è la più antica società sportiva anconetana per fondazione (1902), per affiliazione alla Federazione Italiana Nuoto (1961) e per riconoscimento della Scuola Nuoto Federale® da parte della stessa Federazione (2001). Nel corso della sua storia recente, la Società ha ricevuto dal CONI i riconoscimenti delle **Stelle di bronzo** (1977), **argento** (1996) e **oro** (2001), la **medaglia d'argento di civica benemerita** dal comune di Ancona (1993) e la targa di benemerita del Panathlon (2009). Nel 2016, infine, il CONI ha assegnato alla Vela Nuoto il **Collare d'Oro**, massimo riconoscimento sportivo nazionale.

Tutti i tecnici sono abilitati dalla Federazione Italiana Nuoto e garantiscono un servizio di qualità certificata e coerente con gli obiettivi tecnico-didattici della Federazione.

L'intero ciclo didattico si articola intorno alla cultura dell'acqua che permette il benessere fin dai primi approcci sia tra i piccolissimi sia tra gli allievi più maturi.

Con l'avanzamento delle capacità acquisite, per gli allievi della Scuola Nuoto Federale® si aprono diversi percorsi che possono portare alla preparazione agonistica delle specialità di **nuoto**, **pallanuoto** e **nuoto sincronizzato**, oppure a una attività più soft, sempre all'interno della Scuola, prolungata nel tempo, che svilupperà ulteriormente le abilità acquatiche, la socializzazione e gli aspetti salutistici. In questo secondo percorso può essere prevista anche la partecipazione a manifestazioni sportive dedicate a questo percorso. Al termine dei due tragitti, gli atleti e gli allievi potranno partecipare ai corsi Federali per ottenere le qualifiche di istruttore di nuoto e di assistente bagnanti.

Nel corso della sua storia gli atleti della Vela Nuoto Ancona hanno partecipato a 78 manifestazioni internazionali con la squadra nazionale in 32 nazioni dei 5 continenti. Tra le 78 gare, ci sono 11 Campionati del Mondo, 10 Campionati Europei, una Coppa Latina e una edizione dei Giochi del Mediterraneo.

PUOI CONTATTARCI:

PISCINA	INDIRIZZO	TELEFONO	GESTIONE
PASSETTO PONTEROSSO VALLEMIANO DOMENICO SAVIO	Via Thaon de Revel Via Ruggeri Via Miano Via Torresi	071 31 34 8 071 28 61 673 071 930 0216 071 28 61 673	(CO.GE.PI) (CO.GE.PI) (Vela Nuoto Ancona) (Comune di Ancona)



I LIVELLI ACQUATICI DELLA SCUOLA NUOTO FEDERALE DELLA VELA NUOTO ANCONA

1° Granchietto



- APPROCCIO CON L'ACQUA
- IMMERSIONE DEL CORPO E DEL VISO
- GIOCOMOTRICITÀ ACQUATICHE

2° Stella marina

- IMMERSIONE DEL VISO E RESPIRAZIONE
- FASE ORIZZONTALE E GALLEGGIAMENTI
- SPOSTAMENTI A CAGNOLINO
- TUFFI IN PIEDI DAL BORDO
- ABILITÀ ACQUATICHE

3° Cavalluccio



- GALLEGGIAMENTO VERTICALE
- TIPI DI REMATE
- POSTURE E SCIVOLAMENTI
- IMPOSTAZIONE NUOTATA A DORSO E A STILE LIBERO
- TUFFO DI PARTENZA DAL BORDO
- ABILITÀ ACQUATICHE



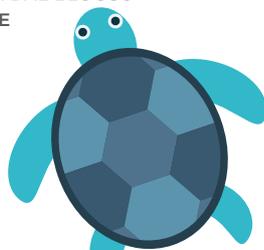
4° Tartaruga

- NUOTATA COMPLETA A DORSO
- NUOTATA COMPLETA A STILE LIBERO
- IMPOSTAZIONE NUOTATA A RANA
- TUFFO DI PARTENZA DAL BLOCCO
- ABILITÀ ACQUATICHE

5° Foca

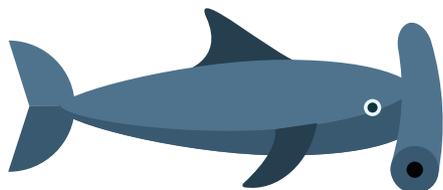


- 25 MT NUOTATA A DORSO E A STILE LIBERO
- NUOTATA COMPLETA A RANA
- DELFINIZZAZIONE
- VIRATE ELEMENTARI
- ELEMENTI BASE DI PALLANUOTO
- ABILITÀ ACQUATICHE



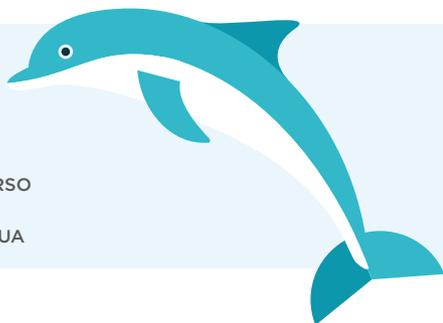
6° Squalo

- NUOTATA COMPLETA A DELFINO
- 25 MT NUOTATA A RANA
- 50 MT NUOTATA A DORSO E A STILE LIBERO
- VIRATA E TUFFO DI PARTENZA NEI 4 STILI
- ABILITÀ ACQUATICHE



7° Delfino

- 50 MT NUOTATA A RANA
- 25 MT NUOTATA A DELFINO
- PERFEZIONAMENTO STILE LIBERO E DORSO
- 100 MT MISTI
- ELEMENTI BASE DI SALVAMENTO IN ACQUA



Passetto 071 31 34 8
Ponterosso 071 28 61 673
Vallemiano 071 930 0216
segreteria@velanuotoancona.it



SCUOLA NUOTO

CORSI DAI 3 AI 18 ANNI
PISCINA DI PONTEROSSO E DI VALLEMIANO



PISCINA DI PONTEROSSO

LUNEDÌ E GIOVEDÌ MARTEDÌ E VENERDÌ CORSO BI-SETTIMANALE	MERCOLEDÌ E SABATO CORSO MONO E BI-SETTIMANALE	CORSO BABY 3-5 ANNI LUNEDÌ E GIOVEDÌ MARTEDÌ E VENERDÌ CORSO BI-SETTIMANALE
DALLE 16:30 ALLE 17:15	DALLE 16:15 ALLE 17:00	DALLE 16:45 ALLE 17:15
DALLE 17:15 ALLE 18:00	DALLE 17:00 ALLE 17:45	DALLE 17:20 ALLE 17:50
DALLE 18:00 ALLE 18:45	DALLE 17:45 ALLE 18:30	
DALLE 18:45 ALLE 19:30		

PISCINA DI VALLEMIANO INIZIO CORSI 16.09.2024

MARTEDÌ E GIOVEDÌ CORSO BI-SETTIMANALE 5-18 ANNI	LUNEDÌ E VENERDÌ CORSO MONO E BI-SETTIMANALE 5-16 ANNI	SABATO CORSO MONO SETTIMANALE 5-10 ANNI
DALLE 16:15 ALLE 17:00	DALLE 16:15 ALLE 17:00	DALLE 09:30 ALLE 10:15
DALLE 17:00 ALLE 17:45	DALLE 17:00 ALLE 17:45	DALLE 10:15 ALLE 11:00
DALLE 17:45 ALLE 18:30	DALLE 17:45 ALLE 18:30	DALLE 11:15 ALLE 12:00
DALLE 18:30 ALLE 19:15		DALLE 12:00 ALLE 12:45

SCONTISTICHE: -10% sconto "fratelli" (dal secondo figlio iscritto in poi)

CERTIFICATO MEDICO: obbligatorio dai 6 anni da consegnare al momento dell'iscrizione o comunque entro il primo giorno di lezione.

ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE: quota d'iscrizione € 25,00 (a scalare) valida dal 01.09.24 al 31.08.25. Per tutti i corsi in elenco è possibile iscriversi sia alla piscina del Passetto che a quella Vallemiano. **Smart card Piscina di Ponterosso:** per accessi e attivazione docce € 10,00 (al momento del pagamento mensile verrà caricata 1 doccia per ogni lezione presente nel periodo pagato).

RECUPERI: N°2 recuperi al mese, con buono ingresso al nuoto libero. Non sono previsti recuperi per eventuali periodi di assenza prolungata, anche per malattia.

PAGAMENTO MENSILITÀ: deve essere effettuato tassativamente entro la prima settimana di corso. In caso di assenza e/o senza il pagamento della mensilità, il posto non viene garantito e potrà essere occupato da un altro bambino. In caso di lezione di prova, la stessa verrà conteggiata nella mensilità al momento dell'iscrizione.

TARIFFA MENSILE: MONO settimanale €35 - BI settimanale €70 - TRI settimanale €105.

Il costo del pacchetto mensile indicato è valido solo per mesi di 8 lezioni, nei mesi con numero di lezioni diverse verranno conteggiate il numero di lezioni.

PALLA NUOTO

MASCHILE E FEMMINILE

DAI 7 AGLI 11 ANNI

PER I NUOVI ISCRITTI: SETTEMBRE/OTTOBRE PROVE GRATUITE

ORARI RECLUTAMENTO

PASSETTO: PRINCIPIANTI LUN/VEN 17:15/18:15
AVANZATO LUN/VEN 18:15-19:30 - MERC 17:30-19:00

PONTEROSSO: LUN 17:15/18:30 - MERC 16:30/18:00
VEN 17:00/18:30

È NECESSARIA UN'ACQUATICITÀ DISCRETA.
INDISPENSABILE IL CERTIFICATO MEDICO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE.
QUOTA D'ISCRIZIONE ANNUALE 25 € (A SCALARE).

REFERENTE FEMMINILE: AURORA 327 911 86 76
REFERENTE MASCHILE: ROBERTO 393 170 64 22



NUOTO SINCRONIZZATO

DAI 6 AI 9 ANNI

PER I NUOVI ISCRITTI: SETTEMBRE/OTTOBRE PROVE GRATUITE

ORARI

PASSETTO: LUNEDI 18:30/19:30
DOMENICO SAVIO: MERCOLEDI 18:00/19:00

È NECESSARIA UN'ACQUATICITÀ DISCRETA.
INDISPENSABILE IL CERTIFICATO MEDICO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE.
QUOTA D'ISCRIZIONE ANNUALE 25 € (A SCALARE).

REFERENTE: VALERIA 345 13 15 880

Passetto 071 31 34 8
 Vallemiano 071 930 0216
 Ponterosso 071 28 61 673
 segreteria@velanuotoancona.it

NUOTO LIBERO

ORARI IN VIGORE DAL 16 SETTEMBRE 2024 A VALLEMIANO
 DA OTTOBRE AL PASSETTO E A PONTEROSSO

GLI ORARI DEL NUOTO LIBERO POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI NELL'ARCO DELLA STAGIONE 2024/25

GIORNI	PISCINA DI VALLEMIANO		PISCINA DEL PASSETTO		PISCINA DI PONTEROSSO	
	MATTINA	POMERIGGIO	MATTINA	POMERIGGIO	MATTINA	POMERIGGIO
LUNEDI	08:00/15:00			17:30/20:00	07:00/14:30	16:30/20:30
MARTEDI	06:00/14:30	20:00/21:30	09:00/14:30	17:15/19:15	08:30/14:30	16:30/20:00
MERCOLEDI	08:00/15:00				07:00/14:30	18:00/20:30
GIOVEDI	06:00/14:30	20:00/21:30	09:00/14:30		08:30/14:30	16:30/20:00
VENERDI	07:00/15:00			17:15/19:30	08:30/14:30	16:30/20:30
SABATO	08:00/14:30		08:30/12:00		08:00/14:00	16:30/18:30
DOMENICA	08:30/12:30				09:00/12:30	

- INGRESSO ADULTI SINGOLO € 8,00 - 10 INGRESSI € 72,00
- INGRESSO GIOVANI (13-17 ANNI) SINGOLO € 7,00 - 10 INGRESSI € 59,00
- INGRESSO RAGAZZI (3-12 ANNI E OVER 65) SINGOLO € 6,00 - 10 INGRESSI € 56,00
- 12 INGRESSI € 72,00:
 PER UNIVERSITARI (PRESENTANDO MATRICOLA)
 PER DONATORI AVIS (PRESENTANDO TESSERA)
 PER FORZE DELL'ORDINE, DIPENDENTI CONERO BUS, CROCE ROSSA
- CARD ELETTRONICA PER CONTROLLO ACCESSI € 10,00

ALVMIA

unique aluminum homes



ALVMIA. Alluminio per l'edilizia.
 Sicurezza antisismica e Green Efficiency
 per la tua casa.



Dalla sinergia della TM Group, da oltre 30 anni nelle lavorazioni dell'alluminio per il settore logistico, e di professionisti con una decennale esperienza nel campo delle ristrutturazioni edili, prende forma ALVMIA.

Intrisa di una visione futuristica e sostenibile, ALVMIA rivoluziona il mondo dell'edilizia, introducendo l'alluminio come elemento cardine nelle strutture portanti delle abitazioni, con l'obbiettivo di offrire il massimo benessere nel vivere, la miglior funzionalità nell'installazione e il non plus ultra del risparmio nella realizzazione.

www.alumia.it

Richiedi una consulenza gratuita ai nostri esperti

GRAZIE A TUTTI GLI SPONSOR DELLA VELA NUOTO ANCONA:

SCHIAVONI
MATERIALE ELETTRICO INDUSTRIALE

GIOACCHINI

FAMA
TUTTO PER LE PONDERE DI LEGNE LEGGERE

TM GROUP

COLOR WORKS

bartolucci
arredi per il design

COSMA
CILINDRI OLEODINAMICI

Evel
WINDEPENDENCE

metacontrol

ISAXIS
NEW IDEAS FOR BUSINESS

PowerPlast

A M
ACQUASANTA MARINI s.r.l.

Si
con te

LA GOIOSA
Saverini s.p.a.

EVOMET

B M AND PARTNERS
STUDIO ASSOCIATO

Ristorante CLUB AMICI DEL MARE

TOMASSONI
MACCHINE UTENSILI

PAVONI ORIETTA
lavorazioni in legno

MB
Studio Belvederesi

GD
GIUSCARDO DE ANGELIS

LAURA
estetiche

FAMA SK

CAONÁ
Azienda Agricola Caoná

QUARCHIONI FERNANDO SRL

m.a.i.d.
TRATTAMENTO ACQUE

MORONI
Dal 1991 FERRAMENTA

CLA

VENTINOVE
IMPRESA EDILE SPECIALIZZATA NEL RETAIL

SPONSOR ETICO:

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE
AVIS Comunale Ancona

CO·GE·PI
consorzio.gestione.piscine

Segreteria del Passetto Tel 071 31 34 8
Segreteria di Vallemiano Tel 071 930 0216
Segreteria Ponterosso 071 28 61 673

Orari segreterie: come da orari di apertura dell'impianto
www.cogepiancona.it • info@cogepiancona.it

 **Piscine Cogepi Ancona**

VELA NUOTO
ANCONA

Segreteria del Passetto Tel 071 31 34 8
Segreteria di Vallemiano Tel 071 930 0216
Segreteria Ponterosso 071 28 61 673
Orari segreterie: come da orari di apertura dell'impianto
www.velanuotoancona.it • segreteria@velanuotoancona.it

 **Vela Nuoto Ancona**  **Vela Nuoto Ancona**

wep
Water Exercise Program

Per tutte le info visionare pag 7 del libretto.
www.cogepiancona.it • info@fisiowep.it

 **Piscine Cogepi Ancona**