

ISCRIZIONI APERTE DAL 3 GIUGNO!

ACQUATICITÀ NEONATALE SCUOLA NUOTO

SCUOLA NUOTO

DAL 15 GIUGNO - DAL 3° AL 7° LIVELLO

ABBONAMENTI ED INFO:

IL RECUPERO DELLE ASSENZE PUÒ ESSERE EFFETTUATO SOLO CON TRE ASSENZE CONSECUTIVE. L'ASSENZA SINGOLA PUÒ ESSERE RECUPERATA CON UN ENTRATA AL NUOTO LIBERO; CHI NON HA PORTATO A TERMINE UN CORSO INVERNALE PUÒ ESSERE INSERITO, A RICHIESTA, IN UNO DEI CORSI ELENCATI.



GO!

ESTATE 2020

LE DISPOSIZIONI CI OBBLIGANO A GARANTIRE IL MINOR AFFLUSSO NEGLI AMBIENTI COMUNI. VI CHIEDIAMO LA MASSIMA COLLABORAZIONE PER RENDERE IL PIÙ SICURO POSSIBILE L'AMBIENTE PISCINA.

L'ACCESSO ALL'IMPIANTO È CONSENTITO SOLO MUNITI DI MASCHERINA CHE DOVRÀ ESSERE INDOSSATA FINO ALL'ENTRATA IN ACQUA, PER POI ESSERE RINDOSSATA ALL'USCITA DALL'ACQUA.

ORARI DELLA SEGRETERIA DAL 3 GIUGNO
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 09.00 ALLE 19.30
IL SABATO DALLE 09.00 ALLE 17.30

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30-10.00						23-36 MESI
10.00-10.30						11-22 MESI
10.30-11.00						3-10 MESI
16.30-17.15	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO		
17.15-18.00	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO		
18.00-18.45	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO	SCUOLA NUOTO		
18.45-19.30		NUOTO RAGAZZI		NUOTO RAGAZZI		

NUOTO LIBERO

DAL 3 GIUGNO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00/20.00	07.00/20.00	08.00/20.00	07.00/20.00	08.00/20.00	08.30/18.00

REGOLE E MODALITÀ

1. LE DISPOSIZIONI PER LE DOCCE, VERRANNO DATE IN SEGRETERIA PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO.
2. È CONSENTITO L'USO DEGLI SPOGLIATOI, MA OGNI UTENTE DEVE RIPORRE I PROPRI INDUMENTI NELLO ZAINO E PORTARLO CON SE SUL PIANO VASCA.

IMPORTANTE!

LA PARTECIPAZIONE ALLA SCUOLA NUOTO È GARANTITA SOLO AI BAMBINI/E E RAGAZZI/E INDIPENDENTI. FINO A NUOVE DISPOSIZIONI NON SARÀ POSSIBILE, IN NESSUN CASO, ACCOMPAGNARE I BAMBINI NEGLI SPOGLIATOI.

I BAMBINI CHE NON POTRANNO USUFRUIRE DEI CORSI E NON HANNO AVUTO LA POSSIBILITÀ DI COMPLETARE IL CORSO INVERNALE, POTRANNO RECUPERARE CON I CORSI IN PARTENZA A SETTEMBRE.

VI CHIEDIAMO DI LASCIARCI, IN SEGRETERIA, UN VOSTRO RECAPITO TELEFONICO QUALORA LA SITUAZIONE MIGLIORASSE E FOSSE POSSIBILE UNA RIPRESA DEI CORSI ANCHE CON ACCOMPAGNATORE.

FITNESS

DALL'8 GIUGNO 2020 FINO A DATA DA DESTINARSI

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08.00-08.50		GYM SOFT		GYM SOFT		
08.30-09.20						NUOTO GUIDATO
08.50-09.40		GYM SOFT		GYM SOFT		
09.00-09.50	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
09.40-10.30		NUOTO GUIDATO		NUOTO GUIDATO		
09.50-10.40	AQUABIKE		AQUABIKE TONIC		AQUABIKE	
13.10-14.00	AQUABIKE TONIC		AQUABIKE TONIC		AQUABIKE TONIC	
18.30-19.20	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS	
19.00-19.50	AQUAPILATES		AQUAPILATES			
19.20-20.10	AQUABIKE TONIC		AQUABIKE TONIC		AQUABIKE	
20.00-20.50		NUOTO GUIDATO		NUOTO GUIDATO		

ABBONAMENTI ED INFO:

LE ATTIVITÀ IN FORMULA OPEN E BENESSERE HANNO UNA PROVA GRATUITA, AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE È NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO E LA QUOTA DI ISCRIZIONE. L'ORARIO D'INIZIO SARÀ RIGOROSO, IN CASO DI RITARDO NON SARÀ GARANTITO L'INGRESSO. TUTTI I CORSI DI FORMULA OPEN E BENESSERE DEVONO ESSERE PRENOTATI, SONO A NUMERO LIMITATO E LE DISDETTE VANNO FATTE ALMENO 24 ORE PRIMA.

REGOLE E MODALITÀ

1. LE DISPOSIZIONI PER LE DOCCE, VERRANNO DATE IN SEGRETERIA PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO.
2. È CONSENTITO L'USO DEGLI SPOGLIATOI, MA OGNI UTENTE DEVE RIPORRE I PROPRI INDUMENTI NELLO ZAINO E PORTARLO CON SE SUL PIANO VASCA.
3. SI CONSIGLIA DI ARRIVARE SUL PIANO VASCA 5 MIN PRIMA DELL'ORARIO D'INIZIO DELLA LEZIONE; NON VI POTREMO FAR ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI SE IL VOSTRO ARRIVO SARÀ TROPPO ANTICIPATO O TROPPO POSTICIPATO AL CORSO.

TUTTA L'UTENZA È INVITATA AD ARRIVARE IN PISCINA CON IL COSTUME GIÀ INDOSSATO PER STAZIONARE IL MENO POSSIBILE NELLO SPOGLIATOIO.

AQUAFITNESS

CORSI A DI MEDIO-ALTA INTENSITÀ IN ACQUA ALTA O IN ACQUA BASSA; È RICHIESTA UNA BUONA ACQUATICITÀ E UN SUFFICIENTE LIVELLO DI ALLENAMENTO.

AQUABIKE

PEDALARE COSTANTEMENTE CON LA RESISTENZA DELL'ACQUA A RITMO MUSICALE PERMETTE DI MIGLIORARE IL SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO CONSENTENDO ANCHE UN'EFFICACE DEFINIZIONE MUSCOLARE. ADATTA A TUTTE LE PERSONE DI QUALSIASI ETÀ (NON È NECESSARIO SAPER NUOTARE). LA BIKE È L'ATTREZZO PREDOMINANTE DELLA LEZIONE.

AQUABIKE TONIC

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.

AQUAPILATES

È UNA METODICA DI TRATTAMENTO IN ACQUA PROPOSTA DA PERSONALE SPECIALIZZATO, ISPIRATA AI PRINCIPI DELLA TECNICA PILATES. SI TRATTA DI UN LAVORO GLOBALE RIVOLTO ALL'ASSETTO POSTURALE DEL CORPO. SI SVOLGE IN ACQUA BASSA.

GYM SOFT

ATTIVITÀ MOTORIA DI GRUPPO PROPOSTA DA IDROCHINESIOLOGI SPECIALIZZATI, RIVOLTA A SOGGETTI SANI O CHE PRESENTANO LIEVI ALGIE ARTICOLARI, IRRIGIDIMENTI MUSCOLARI O PROCESSI DEGENERATIVI DI UN CERTO GRADO.