

## REGOLAMENTO CORSI

- L'iscrizione dà la possibilità di partecipare alle lezioni in qualsiasi giorno ed orario previa prenotazione e fino ad esaurimento delle disponibilità.
- La partecipazione alle attività è subordinata alla consegna di certificato medico di buona salute in corso di validità.
- La prenotazione della lezione singola deve essere effettuata direttamente in reception previo pagamento della quota; per tutte le altre opzioni la prenotazione può essere effettuata anche telefonicamente.
- E' possibile disdire la prenotazione entro le 24 ore antecedenti la lezione.
- La mancata disdetta comporterà la perdita della lezione senza la possibilità di recupero.
- L'impianto è dotato di controllo accessi informatizzato. La fruizione dei servizi prevede l'utilizzo di tessere magnetiche "individuali" da validare ogni lezione.

Modalità di rilascio e funzionamento del controllo accessi saranno descritti alla reception.

Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati FIN, insegnanti di Educazione Fisica, diplomati ISEF, in possesso di specializzazioni rilasciate dalla Federazione Italiana Nuoto.

# PISCINA COMUNALE GUALDO TADINO

VIA VAL SORDA, GUALDO TADINO (PG)  
TEL. 075/9142552 - 393.8954805  
gualdo@azzurrapiscine.it



PERCORSO NASCITA  
STAGIONE ESTIVA 2017

## ATTIVITA'

### NUOTO PER GESTANTI

Attività motoria in acqua studiata per il benessere psico-fisico delle future mamme. La gravidanza rappresenta infatti un periodo di intensi cambiamenti e di trasformazione personale. Fare ginnastica in acqua è quindi un'esperienza che aiuta, se fatta in particolari condizioni, a percepire in modo migliore se stesse e nello stesso tempo può offrire uno stile di vita nuovo contrassegnato da un sicuro benessere materno e fetale.

L'inizio dell'attività acquatica può avvenire in qualsiasi periodo della gravidanza, con il benessere del ginecologo, e può essere praticata fino alla fine della gestazione. Non sono richieste abilità particolari e non è indispensabile saper nuotare poiché tutti gli esercizi possono essere eseguiti in acqua non profonda e, buona parte di essi, tenendosi al bordo, oppure utilizzando appositi tubi galleggianti.

## TARIFFE E ORARI

| GIORNI DI LEZIONE | MERCOLEDÌ E VENERDÌ 15.00- 16.00 |           |           |
|-------------------|----------------------------------|-----------|-----------|
| DURATA DEL CORSO  | 1 LEZIONE                        | 4 LEZIONI | 8 LEZIONI |
| TARIFFE           | 15,00 €                          | 45,00 €   | 75,00 €   |

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE PER TUTTE LE ATTIVITA' SPORTIVE : 10.00 €

## ATTIVITA'

