

## 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.

# PISCINA COMUNALE FOLIGNO

LOCALITA' SAN PIETRO, FOLIGNO (PG)  
TELEFONO : 0742.22966 - [foligno@azzurrapiscine.it](mailto:foligno@azzurrapiscine.it)  
[foligno.azzurrapiscine.it](http://foligno.azzurrapiscine.it)



PERCORSO NASCITA  
STAGIONE 2015/2017

## 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.

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

## TARIFFE E ORARI

GIORNI DI LEZIONE	SABATO		
ORARI DI LEZIONE	10.15 - 11.00		
DURATA DEL CORSO	1 LEZIONE	4 LEZIONI	8 LEZIONI
TARIFFE	16,00 €	53,00 €	85,00 €

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

## ATTIVITA'

### ACQUA BABY (0 - 3 ANNI)

Acquaticità neonatale per favorire lo sviluppo di importanti aspetti della personalità del bambino, ma anche occasione per sensibilizzare i genitori al delicato e appassionante tema dell'infanzia. Un'esperienza natatoria ludico-educativa, sia per i genitori che per i bambini, dalla quale risultano arricchiti entrambi.



## TARIFFE E ORARI

GIORNI DI LEZIONE	SABATO		
ORARI DI LEZIONE	11.00 - 11.30 / 11.30 - 12.00		
DURATA DEL CORSO	1 LEZIONE	4 LEZIONI	8 LEZIONI
TARIFFE	16,00 €	53,00 €	85,00 €

il biglietto/abbonamento comprende un credito per doccia e un credito per il phon ad ogni ingresso. I crediti non sono cumulabili ed eventuali crediti oltre a quelli previsti dal listino dovranno essere acquistati separatamente a euro 0,50 cad.

Tali condizioni sono valide solo per gli utenti che hanno sottoscritto abbonamenti presso l'impianto di Foligno.