

## REGOLAMENTO IMPIANTO

Tutti i frequentatori sono tenuti al rispetto del presente regolamento.

La Direzione si riserva la facoltà di vietare l'accesso all'impianto o di allontanare chi non sia in condizioni di idoneità psico-fisica. I bambini di età inferiore a 12 anni devono essere accompagnati da persone adulte che ne rispondano del loro comportamento.

### Norme Igienico-Sanitarie

- Prima di entrare in acqua è obbligatorio fare la doccia
- E' obbligatorio l'uso della cuffia
- L'accesso agli spogliatoi e al piano vasca è consentito solo con ciabatte o sotto-scarpe
- E' obbligatorio lasciare libere le cabine a rotazione dopo l'uso
- Non è ammesso, togliere il costume durante l'uso della doccia

### Custodia Oggetti

La Direzione non si assume la responsabilità di quanto lasciato incustodito, è possibile utilizzare gli armadietti muniti di lucchetto. Gli armadietti devono essere liberati dopo l'uso. Tutti quelli ritrovati occupati dopo l'orario di chiusura verranno aperti dalla Direzione. La Direzione si riserva la facoltà di modificare il presente regolamento con preavviso di almeno 30 giorni agli utenti.

## REGOLAMENTO DEI CORSI DI NUOTO

**Documentazione Richiesta** : Certificato medico di attitudine generica alla pratica sportiva.

**Iscrizione ai Corsi** : Le iscrizioni si effettuano presso la Segreteria attenendosi alle scadenze programmate ed esposte nella bacheca dell'atrio della piscina. La scelta del corso deve essere concordata con la segreteria in base alle esigenze personali e alla disponibilità dei posti.

**Lista di Attesa** : In caso di posti non immediatamente disponibili viene istituita una lista di attesa. La lista viene compilata esclusivamente in base all'ordine del quale pervengono le richieste. La lista di attesa viene utilizzata per gli inserimenti negli orari richiesti e nei gruppi di e età e livello tecnico adeguato. Chi già frequenta i corsi ha la precedenza nella scelta di turni e orari.

**Proseguimento del Corso** : Gli allievi che intendono proseguire le attività nel successivo ciclo di lezioni, devono comunicarlo alla Segreteria almeno una settimana prima della fine del corso in atto. In caso di mancata comunicazione non si garantisce la possibilità della prosecuzione. Gli allievi che vogliono sospendere le attività per uno o più cicli devono comunicarlo in Segreteria almeno una settimana prima della fine del corso in atto. Saranno inseriti nella lista di attesa per il periodo nel quale intendono riprendere le lezioni.

**Organizzazione dei Corsi** : Avviene per livello di apprendimento e per fasce di età. La suddivisione in gruppi viene effettuata dalla Direzione Tecnica dopo la prova di valutazione individuale in acqua. La sostituzione degli istruttori nei corsi può essere effettuata dalla Direzione Tecnica per favorire un migliore apprendimento. Il passaggio degli allievi da un gruppo all'altro, può essere effettuato dalla Direzione Tecnica per mantenere omogeneo il livello di preparazione.

**Pagamento della Quota** : La quota di partecipazione deve essere versata al momento dell'iscrizione. Per l'inserimento nella lista di attesa non è richiesto nessun pagamento.

**Recupero delle Lezioni** : Non è possibile recuperare le lezioni perse per assenze sporadiche che non dipendono dall'impianto. In tal caso si garantisce il totale recupero. In caso di malattia, provata con certificato medico, che si protragga almeno per 3 lezioni consecutive, si possono recuperare tutte le lezioni previo accordo con la Segreteria. Gli eventuali recuperi devono comunque essere concordati con la Segreteria ed effettuati tassativamente nel periodo corrente utilizzando le giornate alternative al proprio corso. In nessun caso è possibile il rimborso delle lezioni perse.

# SCUOLA NUOTO ADULTI

## STAGIONE INVERNALE 2018/2019



# AZZURRA

[www.azzurrapiscine.it](http://www.azzurrapiscine.it)

## Piscina di Bastia Umbra

Via Hocheberg, Bastia Umbra (PG)

[bastia@azzurrapiscine.it](mailto:bastia@azzurrapiscine.it)

075/8003941

## PERSONAL SWIM

Lezioni di Scuola Nuoto private, dedicate a tutti coloro che desiderano un istruttore a loro completa disposizione.

Quota di iscrizione annuale	10,00 €		
Giorni e orari lezioni	Da concordare con l'istruttore		
Tariffe	1 Lezione	5 Lezioni	10 Lezioni
Lezione per una persona	25,00 €	115,00 €	200,00 €
Lezione in due persone	22,00 €	100,00 €	185,00 €
Lezione in tre persone	20,00 €	90,00 €	160,00 €

## SCUOLA NUOTO ADULTI

Corsi di nuoto a partire dal livello elementare, intermedio e di perfezionamento per adulti a partire da 15 anni senza limiti di età. Il corso è indicato per chi deve imparare a nuotare, per chi vuole perfezionarsi o tenersi in forma.

Quota di iscrizione annuale	20,00 €				
Giorni di lezione	Lunedì e Giovedì		Martedì e Venerdì		
Orari di lezione	10.10 - 10.55 19.20 - 20.05 20.10 - 20.55		20.00 - 20.45		
Durata	4 Lezioni	8 Lezioni	16 Lezioni	32 Lezioni	24 Lezioni *
Tariffe	50,00 €	70,00 €	170,00 €	220,00 €	180,00 €

\* Il trimestre è acquistabile solo a inizio corsi, nei mesi di ottobre e marzo (24 lezioni).

## GINNASTICA DOLCE

Attività motoria in acqua riservata agli over 60. E' una proposta semplice e divertente che comprende esercizi di idroginnastica, rilassamento, potenziamento ed elasticità.

Quota di iscrizione annuale	20,00 €
Giorni e orari lezioni	Martedì e Venerdì / 10.10 - 10.55
Tariffe	50,00 € (8 lezioni per due mesi)

## RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

Attività in acqua a supporto delle terapie riabilitative e alla fisioterapia per migliorare il recupero funzionale sia a livello neurologico che ortopedico, per ridurre eventuali limitazioni funzionali.

Quota di iscrizione annuale	10,00 €		
Giorni e orari lezioni	Da concordare con l'istruttore		
Durata delle lezioni	1 Lezione	5 Lezioni	10 Lezioni
Tariffe	35,00 €	150,00 €	230,00 €

## PROMEMORIA DEL CORSO SCELTO

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato

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

**SCOPRI LE NOSTRE ATTIVITA' E I CORSI A PARTIRE DA I 3 ANNI FINO AGLI OVER 60, PER IMPARARE A NUOTARE, TENERSI IN FORMA E MIGLIORARE LE CONDIZIONI FISICHE, CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI IN RECEPTION.**

## AQUAFITNESS

Tanti corsi diversi a corpo libero e con attrezzi per tonificare, rassodare, migliorare l'attività cardio circolatoria e tanto altro. Scopri tutte le nostre attività di aquafitness nella brochure rossa.

## SCUOLA NUOTO BAMBINI

Corsi di nuoto a livello elementare, intermedio e di perfezionamento. Si riduce progressivamente lo spazio dedicato al gioco a favore dell'insegnamento dei fondamentali tecnici propri di ogni nuotata. Indicato per la crescita, lo sviluppo psicomotorio del bambino e l'acquisizione di abilità e conoscenze relative all'ambiente acquatico. Età da 3 a 14 anni. Brochure arancione