

REGOLAMENTI

Tutti i frequentatori della piscina sono tenuti a leggere e rispettare i regolamenti Impianto, Corsi e Covid-19. I regolamenti sono affissi in reception o sulla pagina web della piscina sul sito: <http://www.azzurrapiscine.it>

PERCORSO NASCITA

STAGIONE INVERNALE 2021/2022



AZZURRA

www.azzurrapiscine.it

Piscina di Bastia Umbra

Via Hocheberg, Bastia Umbra (PG)

bastia@azzurrapiscine.it

075/8003941

NUOTO PER GESTANTI

Corso di acqua motricità per gestanti tenuto dalla dott.ssa ostetrica Sara Pannacci. Ogni incontro si propone di mantenere e/o ottenere il benessere in gravidanza attraverso il mantenimento del tono muscolare e il sollievo dai classici disturbi dei 9 mesi (mal di schiena, sciatalgia, iper glicemia, disturbi della circolazione). Altra peculiarità degli incontri é quella di svolgere un lavoro propedeutico al travaglio e parto attraverso lavori mirati e specifici che volgono a preparare la mamma al suo speciale evento. Validità 2 mesi.

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|-----------|-----------|
| Quota di iscrizione annuale | 10,00 € | | |
| Giorni di lezione | Martedì e Venerdì | | |
| Orari | 19.00 - 20.00 | | |
| Durata del corso | 1 Lezione | 4 Lezioni | 8 Lezioni |
| Tariffe | 15,00 € | 50,00 € | 80,00 € |

ACQUA BABY

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. Da 0 a 3 anni. Validità annuale.

| | | | |
|-----------------------------|--|-----------|-----------|
| Quota di iscrizione annuale | 10,00 € | | |
| Giorni di lezione | Mercoledì 18.30 - 19.00 Sabato 9.15 - 9.45 / 9.45 - 10.15 | | |
| Durata del corso | 1 Lezione | 4 Lezioni | 8 Lezioni |
| Tariffe | 15,00 € | 50,00 € | 80,00 € |

PROMEMORIA DEL CORSO SCELTO

| ORARIO | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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.

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

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.

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