

## 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 UMBERTIDE

VIA MORANDI, UMBERTIDE (PG)  
TEL. 075/9412479 393/9098138  
umbertide@azzurrapiscine.it  
www.umbertide.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	DA CONCORDARE		
DURATA DEL CORSO	1 LEZIONE	4 LEZIONI	8 LEZIONI
TARIFFE	15,00 €	50,00 €	80,00 €

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

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	10.15 - 10.45	10.45 - 11.15	
DURATA DEL CORSO	1 LEZIONE	4 LEZIONI	8 LEZIONI
TARIFFE	15,00 €	50,00 €	80,00 €

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