

## REGOLAMENTO

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

### **Regolamento Corsi**

- 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.

### **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.

# PERCORSO NASCITA

## 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

## 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 è 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 18.15 - 18.45 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 €

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

## GESTANTI TAO

Corso teorico-pratico di preparazione al parto tenuto in acqua dalla dott.ssa Colantonio Arianna (Ostetrica). Il corso prevede una serie di esercizi mirati ad aumentare la resistenza fisica e la consapevolezza corporea. Particolare rilevanza è data a tutto un lavoro sulla respirazione e sul perineo. Lo scopo del corso è quello di fornire degli strumenti che consentano alla donna-coppia di essere i protagonisti assoluti dell'evento parto. Validità mensile, utilizzabile anche a Ponte S.Giovanni.

Quota di iscrizione annuale	10,00 €		
Giorni di lezione	Giovedì 18.10 - 19.10		
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.**