

## 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 Valori**

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 2019/2020



# AZZURRA

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

## Piscina di Ponte S.Giovanni

Via G.Lunghi 24, Ponte San Giovanni (PG)

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

075/5996936

## 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.

Quota di iscrizione annuale	10,00 €		
Giorni di lezione	Sabato		
Orari	11.00 - 11.30 / 11.30 - 12.00		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	15,00 €	50,00 €	80,00 €

## NEONATALE TAO

Corso di acqua motricità neonatale con metodologia AcquaTau tenuto dalla dott.ssa Colantonio Arianna. Durante il corso i neonati potranno entrare in acqua già a pochi giorni dal parto e sopra ogni cosa. Il corso è studiato anche per neonati con deficit neurologici, cerebrolesi e con problemi di autismo. Il corso strutturato su basi mediche comprende una serie di esercizi che vanno a migliorare e potenziare :

- il sistema neurologico e il livello di attenzione
- l'apparato muscolo-scheletrico
- il ritmo sonno-veglia
- il sistema cardio-vascolare
- l'apparato polmonare

Validità mensile, utilizzabile anche a Bastia Umbra.

Quota di iscrizione annuale	10,00 €		
Giorni di lezione	Lunedì 18.10 - 19.10 Giovedì 18.10 - 19.10		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	15,00 €	65,00 €	100,00 €

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	Lunedì 17.10 - 18.10 Giovedì 17.10 - 18.10		
Durata del corso	1 Lezione	4 Lezioni	8 Lezioni
Tariffe	15,00 €	50,00 €	80,0 €

**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.**

## CUCCIOLI IN ACQUA

Acquaticità elementare per il raggiungimento di una piena confidenza con l'acqua e per potere, al momento giusto, imparare a nuotare bene e con facilità. Superamento della paura e raggiungimento del benessere in acqua da ottenere attraverso il gioco e l'apprendimento delle tecniche respiratorie. Non è previsto l'inserimento di elementi tecnici del nuoto. Fino a 3 anni di età. Brochure arancione

## 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.