



GESTANTI E NEONATALE

STAGIONE INVERNALE 2025-26

PISCINA DI SPOLETO

PIAZZA D'ARMI 9, SPOLETO (PG)

0743/755958 - 337/1453596



REGOLAMENTO IMPIANTO



REGOLAMENTO CORSI



PER RESTARE SEMPRE AGGIORNATI
VISITATE IL NOSTRO SITO: azzurrapiscine.it

Tutti i frequentatori sono tenuti a leggere il Regolamento Impianto e Corsi
Affisso in piscina e alla reception, o consultabile sul nostro sito internet.

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. Le lezioni hanno una durata di 45 minuti.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE (solo per gli abbonamenti): 11€

GIORNI E ORARI DI LEZIONE:

LUNEDI: 12.00

MERCOLEDI: 18.15

DURATA DEL CORSO E COSTO:

1 LEZIONE: 18€

4 LEZIONI: 56€

8 LEZIONI: 90€

Le lezioni hanno una validità di due mesi.

NEONATALE DA 0 A 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. Validità annuale. Le lezioni hanno una durata di 30 minuti.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE (solo per gli abbonamenti): 11€

GIORNI E ORARI DI LEZIONE:

MERCOLEDI: 18.10 (3-14 mesi) / 18.40 (15-36 mesi)

SABATO: 8.30 (3-14 mesi) / 9.05 (15-36 mesi)

DURATA DEL CORSO E COSTO:

1 LEZIONE: 18€

4 LEZIONI: 56€

8 LEZIONI: 90€

Le lezioni hanno una validità di tre mesi