



CORSI DI NUOTO **ADULTI (DAI 16 ANNI)**

Finalmente avete deciso di imparare a nuotare? Oppure volete perfezionare le vostre capacità natatorie? Altrimenti volete sentirvi obbligati a non cadere nella pigrizia e mantenere una buona condizione fisica? I nostri istruttori sono a disposizione per aiutarvi anche ad affrontare eventuali problemi legati a mal di schiena, ginocchia insicure o spalle doloranti!

(15' ginnastica in acqua - 45' nuoto) (15' ginnastica in acqua - 45' nuoto)

| | | |
|------------------------|-------------|-------------|
| Martedì | 09.00-10.00 | 10.00-11.00 |
| Venerdì | 09.00-10.00 | 10.00-11.00 |
| Martedì-Venerdì | 09.00-10.00 | 10.00-11.00 |

(30' ginnastica - 30' nuoto) (60' nuoto) (60' nuoto)

| | | | |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Lunedì | 19.00-20.00 | 19.30-20.30 | 20.00-21.00 |
| Martedì | 19.00-20.00 | 19.30-20.30 | 20.00-21.00 |
| Giovedì | 19.00-20.00 | 19.30-20.30 | 20.00-21.00 |
| Venerdì | 19.00-20.00 | 19.30-20.30 | 20.00-21.00 |
| Lunedì-Giovedì | 19.00-20.00 | 19.30-20.30 | 20.00-21.00 |
| Martedì-Venerdì | 19.00-20.00 | 19.30-20.30 | 20.00-21.00 |

- **Monosettimanale** € 190,00 (17 Lezioni)
- **Bisettimanale** € 320,00 (34 Lezioni)
- **Mensile** € 12,00 a lezione

No singole lezioni

E' necessario presentare alla prima lezione il certificato medico di stato di buona salute, che attesti l'idoneità al nuoto

NORME DI COMPORTAMENTO

*In vasca
è obbligatorio l'uso della cuffia.*

Per motivi igienici, è obbligatorio calzare sul piano vasca zoccoli o ciabatte da utilizzare esclusivamente in piscina.

E' obbligatorio accedere al piano vasca con le ciabatte calzate passando dalle apposite vaschette di disinfezione.

*Coloro che presentano particolari patologie,
sono invitati ad informare la Segreteria e
l'istruttore responsabile del corso*

*La Segreteria
non risponde di alcun oggetto lasciato incustodito negli spogliatoi,
pertanto si invitano i corsisti a portare le borse sul piano vasca e ad utilizzare le cassette di
sicurezza.*

*Qualora NON si intenda rinnovare l'abbonamento è necessario
avvisare la Segreteria UNA SETTIMANA PRIMA DELLA SCADENZA.*

*Per motivi didattici, ai corsi di nuoto per adulti, sono ammessi solo allievi che abbiano compiuto
il sedicesimo anno di età.*