



## **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)**

<b>Martedì</b>	09.00-10.00	10.00-11.00
<b>Venerdì</b>	09.00-10.00	10.00-11.00
<b>Martedì-Venerdì</b>	09.00-10.00	10.00-11.00

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

<b>Lunedì</b>	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00
<b>Martedì</b>	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00
<b>Giovedì</b>	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00
<b>Venerdì</b>	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00
<b>Lunedì-Giovedì</b>	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00
<b>Martedì-Venerdì</b>	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00

• **Monosettimanale** € 210,00 (17 Lezioni)

• **Bisettimanale** € 340,00 (34 Lezioni)

• **Mensile** € 14,00 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.*