

CORSI DI NUOTO – RECUPERO CORSI PRIMAVERILI

CORSO RAGAZZI FREQUENZA MONOSETTIMANALE

DA LUNEDI' A VENERDI' : 17.30-18.00 // 18.00-18.30 // 18.30-19.00 // 19.00-19.30

sono iscrivibili solo i livelli :

BIANCO : MAX 3 per turno

ROSA – AZZURRI – GIALLI : max 5 per turno

CORSO ACQUAGYM ADULTI FREQUENZA MONOSETTIMANALE

DA LUNEDI' A VENERDI' : 19.30 – 20.15

ATTIVITA' MOTORIA ADULTI FREQUENZA MONOSETTIMANALE

DA LUNEDI' A VENERDI' : 10.00 – 11.00

CORSO PALESTRA ADULTI FREQUENZA MONOSETTIMANALE

LUNEDI' – GIOVEDI' :

18.20 – 19.05 MIX FITT

19.15- 20.00 GAG

20.10-20.55 AEROTONE

MARTEDI' :

17.20-18.05 GAB

18.15-19.00 POWER FITT

19.10-19.55 POSTURAL

20.05-20.50 PILATNESS

VENERDI' :

17.20-18.05 GAB

18.15-19.00 TONE

19.10-19.55 PILATNESS

AD OGNI CORSO MAX 8 ISCRITTI PER TURNO

PERIODO DI CORSI :

1.o TURNO : 22 GIUGNO – 31 LUGLIO 2020

2.o TURNO : 03 AGOSTO – 28 AGOSTO 2020

devi sapere che :

- le iscrizioni ai corsi partiranno il 15 giugno 2020 presso la segreteria della piscina
- le iscrizioni potranno essere effettuate su di un turno solo oppure su entrambi i turni
- agli iscritti ai corsi estivi il voucher richiesto verrà consegnato al termine dei corsi
- le lezioni verranno svolte anche con cielo coperto ma temperatura esterna minima di 26°C e saranno sospese in caso di pioggia o temperatura inferiore e ,in questo caso, non verranno conteggiate ai fini del rilascio del voucher
- le lezioni perse per motivi personali verranno conteggiate all'emissione del voucher
- gli spogliatoi saranno disponibili solo per i servizi igienici
- presentarsi con già il costume indossato oppure abbigliamento adeguato per fitness in palestra (con cambio delle scarpe)
- l'ingresso avverrà 15 minuti prima dell'inizio del corso in acqua
- ad ogni cambio turno verrà eseguita sanificazione in palestra quindi gli orari non saranno consecutivi
- per l'attività di palestra si suggerisce di portare materassino personale
- verrà richiesta l'auto certificazione ad ogni ingresso
- verrà provata la temperatura corporea attraverso termo scanner elettronico ad ogni ingresso
- la mascherina in locali chiusi (atrio e spogliatoi) è obbligatoria
- si richiede il rispetto di tutte le linee guida espote in impianto
- in caso di mancato raggiungimento del numero minimo previsto la Direzione si riserva di spostare orari oppure di annullare il corso