

CORSI DI NUOTO ADULTI

I corsi che effettuiamo all'interno della nostra scuola nuoto federale sono mirati a far scoprire l'ambiente acquatico anche ai più "grandi" (over 15), che per la loro cultura o per impossibilità non sono mai riusciti ad imparare a nuotare. L'istruttore porterà l'allievo, stando con lui in acqua, da un primo ambientamento alle prime grezze nuotate superando anche paure causate da vecchi traumi.

Una volta acquisita una nuotata corretta dei due stili principali (stile libero e dorso) l'istruttore seguirà il corso fuori dall'acqua proseguendo l'insegnamento con le due tecniche più complesse (rana e delfino) ovviamente considerando il livello del gruppo (età e problemi fisici e articolari vari).

I corsi sono stati divisi in trimestri (12 settimane) periodo nel quale l'istruttore potrà programmare la didattica del proprio gruppo senza troppe sospensioni.

Tutti i nostri istruttori sono brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Abbiamo anche un eccellente servizio di assistenza ai bagnanti sul piano vasca, che si occupa di aiutarvi per qualsiasi necessità, rendendo più sicuro e curato il servizio offerto.

I corsi si svolgono in vasca grande con acqua alta 1 metro e 20 centimetri.

I livelli previsti all'interno della nostra scuola nuoto sono :

PRINCIPIANTI: indicato a coloro che non hanno confidenza con l'acqua e che desiderano imparare a galleggiare con tranquillità, a rilassarsi nuotando in sicurezza e ad imparare le prime tecniche di nuotata

AVANZATI: indicato a coloro che hanno già familiarità con l'acqua e che desiderano perfezionare i quattro stili di nuotata, mantenendosi in forma e divertendosi insieme ad un gruppo avente obiettivi comuni. Il corso è propedeutico anche all'avviamento al nuoto master. Pertanto questo corso permette anche alla persona, che potrebbe essere interessata a svolgere in futuro allenamenti più intensivi e continuativi, con possibilità di partecipare anche ad alcune gare, di imparare i fondamentali delle tecniche di nuotata agonistiche.

LIVELLO	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRINCIPIANTI	19.20 - 20.10 20.10 - 21.00	19.20 - 20.10 20.10 - 21.00	19.20 - 20.10
AVANZATI	19.20 - 20.10		19.20 - 20.10

n.b. gli orari dei corsi sono indicativi, su richiesta potrà partire anche un corso al mattino ed uno in pausa pranzo, per informazioni chiedere al responsabile settore nuoto

I corsi sono stati divisi in **trimestri (12 settimane)**

1° TRIMESTRE	2° TRIMESTRE	3° TRIMESTRE
14/09 - 05/12	07/12 - 13/03	15/03 - 05/06

Nel caso in cui ci siano da effettuare inserimenti a trimestre già iniziato, è possibile acquistare solamente il numero di lezioni rimanenti fino alla conclusione del trimestre.

FESTIVITÀ

Durante le seguenti festività, i corsi di nuoto non verranno svolti e tali lezioni dovranno essere recuperate, previa prenotazione, entro la fine del trimestre:

IMMACOLATA CONCEZIONE: martedì 08 dicembre 2020

FESTE NATALIZIE: da lunedì 21 dicembre 2020 a sabato 02 gennaio 2021 (LEZIONI NON PAGATE)



PISCINE: ISTRUZIONI PER L'USO

Nella borsa non devono mancare: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio. E' consigliabile non utilizzare gli occhialini per i primi livelli al fine di sviluppare un buon ambientamento in acqua. Per evitare scambi e smarrimenti consigliamo di marcare i propri accappatoi e asciugamani.

NEGLI SPOGLIATOI:

- seguire sempre le indicazioni impartite dal personale di assistenza alla clientela;
- l'accesso agli spogliatoi sarà possibile solamente 15 minuti prima dell'inizio della lezione;
- è vietato lasciare incustoditi: accappatoi, ciabatte, indumenti e borse varie;
- i propri indumenti ed oggetti devono essere riposti all'interno degli armadietti dello spogliatoio;
- al fine di evitare lunghe attese è necessario asciugare preventivamente i capelli con l'asciugamano, per poi passare successivamente all'utilizzo degli asciugacapelli.

SUL PIANO VASCA:

- ascoltare le direttive degli istruttori e degli addetti al servizio clientela;
- è vietato correre, spingersi, schiamazzare e creare in generale situazioni di pericolo.

PER LA SALVAGUARDIA DELLA PROPRIA SALUTE E DI QUELLA ALTRUI, RICORDIAMO CHE:

- le ciabatte pulite devono essere usate solo in piscina;
- è sconsigliato camminare scalzi all'interno degli spogliatoi e dei servizi igienici;
- è sconsigliato utilizzare asciugamani dopo averli gettati a terra;
- è importante asciugare bene i piedi ed in particolare gli spazi infradito;
- è fondamentale curare l'igiene personale e farsi la doccia prima di entrare in acqua;
- è vietato entrare in acqua se si hanno ferite o abrasioni, malattie infettive o della pelle;
- è importante asciugare bene capelli e orecchie ed è consigliato l'utilizzo di un cappello e di una sciarpa nei mesi invernali;
- è vietato mangiare all'interno degli spogliatoi e dei servizi igienici;
- è necessario avere rispetto degli altri clienti e dei loro oggetti personali.

REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO ADULTI

- E' obbligatorio consegnare alla reception, prima dell'inizio della prima lezione, il certificato medico per l'attività NON agonistica; il corso è strutturato su tre turni stagionali. Ad ogni inizio turno ha inizio un percorso didattico, al quale è possibile accedere anche se già iniziato fino all'esaurimento dei posti.
- E' prevista, laddove essa sia necessaria, una valutazione tecnica di circa 10 minuti da effettuarsi in periodo antecedente alla prima lezione
- Le iscrizioni ai corsi hanno inizio dalla settimana antecedente il giorno di inizio del trimestre. Per coloro che sono già iscritti al trimestre precedente è riservata una prelezione nella settimana antecedente l'inizio delle iscrizioni.
- E' possibile recuperare 2 assenze sul trimestre mono-settimanale e 3 assenze sul trimestre bi-settimanale.
- Tali recuperi potranno essere usufruiti entro la conclusione del trimestre; in caso di malattia o di infortunio è possibile sospendere il corso dietro presentazione del certificato medico.
- E' indispensabile comunicare la sospensione fin dall'inizio della malattia/infortunio.
- Durante tale periodo le lezioni verranno congelate, per essere riprese a conclusione dei giorni di malattia/infortunio segnati nel certificato medico. Il reinserimento all'interno del medesimo corso non è garantito e pertanto si consiglia, nei giorni precedenti al rientro, di contattare il personale addetto alle piscine.

PREZZI SCUOLA NUOTO ADULTI (ESCLUSO € 20,00 KLAB PASS ANNUALE)		
CORSO ADULTI TRIMESTRALE MONOSETTIMANALE	€ 160,00 (soci)	€ 180,00 (esterni)
CORSO ADULTI TRIMESTRALE BISETTIMANALE	€ 250,00 (soci)	€ 280,00 (esterni)
SCONTO DI COPPIA 15%		

