

PLANNING CORSI NUOTO 2017

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				NUOTO NEONATALE 9.00-10.00	NUOTO NEONATALE 8.50-10.50	NUOTO NEONATALE 8.50-10.50
			ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA 10.45-11.30		NUOTO BAMBINI/RAGAZZI 9.30-13.15	NUOTO BAMBINI 11.45-12.30
NUOTO BAMBINI/RAGAZZI 16.00-18.15						
NUOTO BAMBINI/RAGAZZI 16.00-18.15		NUOTO BAMBINI/RAGAZZI 16.00-18.15		NUOTO BAMBINI/RAGAZZI 16.00-18.15		
NUOTO + 19.00-20.00	NUOTO TEENAGER 19.00-20.00		NUOTO + 19.00-20.00	NUOTO TEENAGER 19.00-20.00		
ADULTI BISETTIMANALE*		ADULTI MONOSETTIMANALE*	ADULTI BISETTIMANALE*	ADULTI MONOSETTIMANALE*		

*Per informazioni su gli orari dei corsi di nuoto **ADULTI BISETTIMANALE** e **ADULTI MONOSETTIMANALE**, si prega di rivolgersi direttamente in Segreteria.

IMPORTANTE

- Sarà compito dell'istruttore dividere i partecipanti in livelli di capacità a seconda della bravura.
- Per svolgere le attività occorre consegnare il **certificato medico entro l'inizio delle lezioni**.
- La Direzione si riserva il **diritto di modificare il calendario corsi fornendo preventiva comunicazione** con affissione nel centro e di **sospendere con un numero uguale o inferiore a 2 partecipanti**.
- Per prenotare il corso chiedere in reception o telefonare al numero **02 9251426**.
- Si ricorda di **portare sempre la propria tessera personale**.

INFORMAZIONI UTILI

- L'ingresso agli spogliatoi (**muniti di ciabatte o copri-scarpe**) è consigliato **massimo 15 minuti** prima dell'inizio del corso.
- Per permettere l'uso delle cabine da parte di tutti si raccomanda di occuparle **solo al momento del reale utilizzo**. Si consiglia di mettere indumenti e borse negli armadietti o sui porta borse collocati sopra le panchine, allo scopo di assicurare la disponibilità di panche e cabine per tutti.
- I genitori **devono garantire la presenza negli spogliatoi fino all'arrivo dell'insegnante** della ginnastica. In caso di ritardo il genitore può accompagnare il bambino in piscina. Una volta iniziata la ginnastica i genitori devono **tornare nella zona atrio** dalla quale potranno assistere alla lezione. Nel passaggio dalla palestra alle piscine non è richiesto l'aiuto dei genitori. Se il genitore si dovesse assentare durante lo svolgimento del corso, è preferibile che provveda a lasciare il proprio recapito telefonico alla segreteria. I genitori dei **bambini dai 3 ai 6 anni devono recuperare i propri figli direttamente sul bordo piscina al termine della lezione**. I genitori dei **bambini dai 6 anni** al termine della lezione **devono farsi trovare sulla porta dello spogliatoio pronti ad accogliere i propri figli**.
- Per la ginnastica i bambini si devono preparare con **ciabatte, calze e costume**. Cuffia obbligatoria dai 3 anni e l'accappatoio è preferibile che lo tengano i genitori. Dai 6 anni la cuffia potrà essere messa nella tasca dell'accappatoio che dovrà essere appeso fuori dalla palestra.

PLANNING CORSI NUOTO 2017

DESCRIZIONE CORSI

NUOTO NEONATALE

I corsi sono divisi per fasce d'età
3-12 mesi, 13 – 22 mesi e 23 – 36 mesi

Durata dell'attività: 30 o 40 minuti

Materiale necessario: costume contenitivo o pannolino per acqua, accappatoio, chiavetta phon doccia e lucchetto personale

NUOTO TEENAGER

Corsi per ragazzi da 13 ai 18 anni

Durata dell'attività: 60 minuti

Materiale necessario: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, chiavetta phon doccia e lucchetto personale

NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

Corsi per bambini dai 3 anni

Durata dell'attività: 40 o 45 minuti in base al livello

Materiale necessario: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, chiavetta phon doccia e lucchetto personale

NUOTO ADULTI BISETTIMANALE

NUOTO ADULTI MONOSETTIMANALE

Corsi per ragazzi dai 16 in su

Durata dell'attività: 45 o 60 minuti in base al livello

Materiale necessario: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, chiavetta phon doccia e lucchetto personale

NUOTO +

Corsi per ragazzi dai 10 ai 12 anni

Durata dell'attività: 60 minuti

Materiale necessario: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, chiavetta phon doccia e lucchetto personale

ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA

Corso per le mamme
dalla 12° settimana di gestazione

Durata dell'attività: 45 minuti

Materiale necessario: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, chiavetta phon doccia e lucchetto personale

PACCHETTI DA ALMENO 4 LEZIONI

REGOLAMENTO

- L'accesso all'impianto è subordinato all'**accettazione ed al rispetto del Regolamento** esposto all'ingresso e sottoscritto all'atto dell'iscrizione.
- Con l'acquisto di qualsiasi tipologia di formula di ingresso (intendendosi anche l'ingresso tramite buoni omaggio o la visita come ospite) **il cliente automaticamente dichiara di aver letto, compreso ed accettato il Regolamento generale del centro Stendhal ed è tenuto a rispettare e ad attenersi a qualsiasi indicazione e/o disposizione data dal personale incaricato anche e soprattutto quando non presente nel Regolamento.**