

Programma Inverno 2017/2018

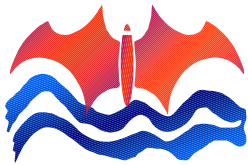
Il Nuoto ti fa' Sana ... e Bella!
(corso di nuoto dedicato esclusivamente alle Donne)

Giorni Mercoledì e Venerdì
Orari dalle 8.30 alle 9.15

Programma	Dal	Al	Lezioni	Prezzo	Iscrizioni
1°	13 settembre	6 ottobre	8	€ 54,40	Tutti dal 03 Giugno
2°	11 ottobre	24 novembre	13	€ 88,40	Frequentanti dal 4/09 Residenti dal 18/09 Tutti dal 20/09
3°	29 novembre	26 gennaio	13	€ 88,40	Frequentanti dal 9/10 Residenti dal 30/10 Tutti dal 2/11
4°	31 gennaio	9 marzo	12	€ 81,60	Frequentanti dal 27/11 Residenti dal 11/12 Tutti dal 13/12
5°	14 marzo	27 aprile	13	€ 88,40	Frequentanti dal 29/01 Residenti dal 19/02 Tutti dal 21/02
6°	2 maggio	8 giugno	11	€ 74,80	Frequentanti dal 12/03 Residenti dal 30/03 Tutti dal 3/04

... si richiede la conoscenza del dorso, dello stile libero e un po' di rana.

L'attività si pone come obiettivo l'apprendimento delle tecniche natatorie corrette e l'inserimento di esercizi specifici per la tonificazione e il massaggio delle gambe e di tutto il corpo...



NOTTOLI NUOTO
VITTORIO VENETO

Notizie utili per i corsi di nuoto per Adulti

Iscrizione annuale e assicurazione € 10,00, valida dal 1° ottobre al 30 settembre.

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

Le varie promozioni e facilitazioni non sono cumulabili.

I corsi saranno effettuati a condizione che si raggiunga un numero adeguato d'iscritti.

N.B. La Direzione si riserva di apportare modifiche in qualsiasi momento.

Materiale occorrente

Un costume, una cuffia, un asciugamano o un accappatoio, un paio di ciabatte pulite.

Un sacchetto di plastica per le scarpe, un lucchetto per l'armadietto.

Cosa va fatto prima di accedere agli spogliatoi

L'accesso agli spogliatoi è consentito solo 15' prima dell'inizio della lezione.

Lasciare le scarpe, chiuse in sacchetti di plastica, sulle scarpriere e calzare ciabatte pulite.

A fine lezione gli iscritti dovranno abbandonare il piano vasca.

Esibire alla cassa la ricevuta del corso.

Prima di accedere al piano vasca è obbligatoria la doccia saponata e struccarsi.

E' severamente vietato mangiare negli spogliatoi e in piano vasca e masticare gomma americana.

Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.

Recuperi

Non si effettuano rimborsi. Eventuali ritiri si possono concordare solo prima dell'inizio dei corsi.

A corso iniziato non si possono recuperare lezioni economicamente, ma è possibile fissare un appuntamento in orari e giorni alternativi al proprio corso di appartenenza, a condizione che vi siano posti disponibili e che questo avvenga nel periodo d'iscrizione. Si possono recuperare economicamente assenze consecutive corrispondenti ad almeno metà corso solo con comunicazione **tempestiva** alla segreteria e certificato medico.

NOTTOLI Nuoto

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

P.Iva 02373960265

www.nottolinuoto.it

e-mail: info@nottolinuoto.it

Tel.: +39 0438 552406