

Programma Inverno 2018/2019

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°	19 settembre	5 ottobre	6	€ 40,80	Tutti dal 04 Giugno
2°	10 ottobre	23 novembre	14	€ 95,20	Frequentanti dal 12/09 Residenti dal 17/09 Tutti dal 19/09
3°	28 novembre	25 gennaio	14	€ 95,20	Frequentanti dal 10/10 Residenti dal 29/10 Tutti dal 31/10
4°	30 gennaio	15 marzo	14	€ 95,20	Frequentanti dal 28/11 Residenti dal 10/12 Tutti dal 12/12
5°	20 marzo	3 maggio	13	€ 88,40	Frequentanti dal 29/01 Residenti dal 19/02 Tutti dal 21/02
6°	8 maggio	7 giugno	10	€ 68,00	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...

OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA



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 SRL SSD

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

Cod.Fisc. E P.Iva 02373960265

www.nottolinuoto.it

e-mail: info@nottolinuoto.it

Tel.: +39 0438 552406