

ISCRIZIONI

- *DAL 1° AL 5° GIORNO DEL MESE RISERVATI AI CORSISTI PER CONFERMARE IL PROPRIO POSTO NEGLI STESSI GIORNI E ORARI D'ISCRIZIONE.
- DAL 6 AL 15 RISERVATI AGLI ISCRITTI CHE VOGLIONO CONFERMARE O MODIFICARE LA PROPRIA ISCRIZIONE.
- DAL 16 ISCRIZIONI APERTE A TUTTI.

REGOLE GENERALI

- *ISCRIZIONE ANNUALE E ASSICURAZIONE € 10,00, VALIDA DAL 1° OTTOBRE AL 30 SETTEMBRE.
 - *L' ACCESSO AGLI SPOGLIATOI E' CONSENTITO SOLO 15' PRIMA DELL' INIZIO DELLA LEZIONE.
 - *A FINE LEZIONE GLI ISCRITTI AI CORSI DOVRANNO ABBANDONARE IL PIANO VASCA.
 - *NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI TELEFONICHE.
 - *NON SI EFFETTUANO RIMBORSI.
 - *EVENTUALI RITIRI SI POSSONO CONCORDARE SOLO PRIMA DELL' INIZIO DEI CORSI.
 - *A CORSO INIZIATO SI POSSONO RECUPERARE LEZIONI ESCLUSIVAMENTE UTILIZZANDO I BONUS.
 - *LE VARIE PROMOZIONI E FACILITAZIONI NON SONO CUMULABILI.
 - *I CORSI VERRANNO EFFETTUATI A CONDIZIONE CHE SI RAGGIUNGA UN NUMERO ADEGUATO DI 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

- *ESIBIRE ALLA CASSA LA RICEVUTA DEL CORSO (no al mattino)
- *LASCIARE LE SCARPE, CHIUSE IN SACCHETTI DI PLASTICA, SULLE SCARPIERE.
- *CALZARE CIABATTE PERFETTAMENTE PULITE.
- *E' SEVERAMENTE VIETATO ENTRARE CON LE SCARPE.
- *PRIMA DI ACCEDERE AL PIANO VASCA E' OBBLIGATORIA LA DOCCIA SAPONATA E STRUCCARSI.
- *E' SEVERAMENTE VIETATO MANGIARE NEGLI SPOGLIATOI E IN PIANO VASCA.
- *PER OGNI ULTERIORE INFORMAZIONE CI SI PUÒ RIVOLGERE ALLA SEGRETERIA.



Programma Estate 2019

AQUAFITNESS: attività ginnico-motoria applicata alla disciplina del nuoto

- AQUAGYM:** Aquagym sfrutta tutte le proprietà dell'acqua per ottenere miglioramento della circolazione generale, mobilitazione articolare, stimolazione dell'apparato respiratorio e cardio-vascolare. E' adatta a tutti!
- H₂OSPINNING:** Attività che utilizza AQQUACTIVE BIKE. La lezione si articola su combinazioni di movimenti che, a ritmo di musica, permettono e facilitano l'integrazione del lavoro cardiovascolare (bruciagrassi) e della tonificazione degli arti superiori, inferiori e della muscolatura posturale. Questa è un'attività per chi vuole mettersi alla prova!
- GYM&BIKE circuit:** Attività innovativa che combina AQUAGYM e H₂OSPINNING.
- FUNCTIONAL WA:** utilizziamo i metodi dell'allenamento funzionale in acqua!
- TRIAQUATHLON:** corsa, nuoto, bici... tutto in acqua!

ANIMAZIONE!

**Tutti i week-end vieni a divertirti con noi!
Lezione di Aquagym gratuita e aperta a tutti i bagnanti della piscina esterna.**



I NOSTRI ORARI ESTIVI da Luglio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	AQUAGYM 8.00 dal 11 Giugno		AQUAGYM 8.00 dal 13 Giugno	
	AQUAGYM 8.45 dal 11 Giugno		AQUAGYM 8.45 dal 13 Giugno	
FunctionalWa 12.45			FunctionalWa 12.45	
	GYM&BIKE circuit 12.30			GYM&BIKE circuit 12.30
H ₂ OSPINNING 20.10 (lun/gio)	H ₂ OSPINNING 20.10 (mar/ven)		H ₂ OSPINNING 20.10 (lun/gio)	H ₂ OSPINNING 20.10 (mar/ven)
FunctionalWa 21.00			Triathlon 21.00	

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

I NOSTRI PREZZI

	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana
MENSILE	€ 60,00 + 2 bonus* + 2 ingressi omaggio**	€ 62,40 + 2 bonus + 2 ingressi omaggio**	€ 72,00 + 2 bonus + 2 ingressi omaggio**
ABBONAMENTO 12 LEZ. (validità 2 mesi dalla data di emissione) da utilizzarsi in qualsiasi giorno e orario dei nostri corsi di Aquagym, Gym&Bike e AquaFun			109,80 € + 3 ingressi omaggio**

PROMOZIONE PAUSA PRANZO: Mensilità a € 65,00, comprensiva di accesso libero e illimitato alla vasca esterna nei giorni di frequenza delle attività.

*I **bonus** si possono utilizzare nei corsi di Aquagym, Gym&Bike, FunctionalWa e Triathlon esclusivamente nei mesi d'iscrizione. Gli iscritti ai corsi di H₂Ospinning possono utilizzare i **bonus** anche nelle lezioni di H₂Ospinning, ma solo nell'eventualità vi siano bike disponibili. Per gli altri è richiesta un'integrazione di € 4,00. **Gli ingressi omaggio sono personali e danno diritto all'ingresso alla piscina scoperta dal Lunedì al Sabato.

Possibilità di iscrizioni bimestrali e trimestrali scontate! Possibilità di iscrizioni per 3 volte alla settimana. Possibilità di frequentare singole lezioni!

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