



NOTTOLI NUOTO
VITTORIO VENETO

Programma Estate 2018 (dal 12/6/2018)

CORSO PER GESTANTI

Attività ginnico-motoria acquatica applicata alla disciplina del nuoto

<u>Giorni:</u>	Martedì	<u>Orari:</u>	18.00-19.00
	Giovedì		18.00-19.00
	Sabato		11.30-12.30

La quota è mensile:

€ 37,60	1 volta alla settimana
€ 65,60	2 volte alla settimana
€ 84,00	3 volte alla settimana

Iscrizioni:
Frequentanti dal 1°
giorno del mese.
Tutti dal giorno 16.

La lezione di 60' si divide in 2 parti:

1° Si svolge in acqua profonda 130 cm alla temperatura di 28,5°.

Si eseguono esercizi utili per dare tonicità al corpo, elasticizzare il perineo, migliorare la circolazione sanguigna.

2° Si svolge nell'acqua profonda 70 cm alla temperatura di 32°.

Si eseguono esercizi di rilassamento, apnee e respirazioni.

Per frequentare questo corso è necessario il certificato del ginecologo.

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



NOTTOLI NUOTO
VITTORIO VENETO

Programma Estate 2018 (dal 12/6/2018)

CORSO PER GESTANTI

Attività ginnico-motoria acquatica applicata alla disciplina del nuoto

<u>Giorni:</u>	Martedì	<u>Orari:</u>	18.00-19.00
	Giovedì		18.00-19.00
	Sabato		11.30-12.30

La quota è mensile:

€ 37,60	1 volta alla settimana
€ 65,60	2 volte alla settimana
€ 84,00	3 volte alla settimana

Iscrizioni:
Frequentanti dal 1° giorno
del mese.
Tutti dal giorno 16.

La lezione di 60' si divide in 2 parti:

1° Si svolge in acqua profonda 130 cm alla temperatura di 28,5°.

Si eseguono esercizi utili per dare tonicità al corpo, elasticizzare il perineo, migliorare la circolazione sanguigna.

2° Si svolge nell'acqua profonda 70 cm alla temperatura di 32°.

Si eseguono esercizi di rilassamento, apnee e respirazioni.

Per frequentare questo corso è necessario il certificato del ginecologo.

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

Notizie utili per i corsi per Gestanti

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

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

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

A corso iniziato non si possono recuperare lezioni. Si possono recuperare assenze consecutive corrispondenti ad almeno metà corso solo con comunicazione tempestiva alla segreteria e certificato medico.

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 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, sulle scarpiera e calzare ciabatte **pulite**.

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.

A fine lezione gli iscritti ai corsi dovranno abbandonare il piano vasca.

Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.

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

Notizie utili per i corsi per Gestanti

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

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

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

A corso iniziato non si possono recuperare lezioni. Si possono recuperare assenze consecutive corrispondenti ad almeno metà corso solo con comunicazione tempestiva alla segreteria e certificato medico.

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 scarpiera e calzare ciabatte **pulite**.

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.

A fine lezione gli iscritti ai corsi dovranno abbandonare il piano vasca.

Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.

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