



**NOTTOLI NUOTO**  
VITTORIO VENETO

## Programma Invernale 2018/2019

### Corso per Gestanti

Attività ginnico-motoria acquatica applicata alla disciplina del nuoto

Giorni	Lunedì	Orari	11.30-12.30
	Giovedì		11.30-12.30
	Sabato		09.15-10.15

La quota è mensile:

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

**Iscrizioni:**

Frequentanti dall'inizio del corso al 15.

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.

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

**NOTTOLI Nuoto SRL SSD**

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

Cod.Fisc. e P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406



**NOTTOLI NUOTO**  
VITTORIO VENETO

## Programma Invernale 2018/2019

### Corso per Gestanti

Attività ginnico-motoria acquatica applicata alla disciplina del nuoto

Giorni	Lunedì	Orari	11.30-12.30
	Giovedì		11.30-12.30
	Sabato		09.15-10.15

La quota è mensile:

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

**Iscrizioni:**

Frequentanti dall'inizio del corso al 15.

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.

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

**NOTTOLI Nuoto SRL SSD**

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

Cod.Fisc. e P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406



**NOTTOLI NUOTO**



### Notizie utili per i corsi per Gestanti

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.

In caso di presenza di "verruche" o della patologia del "mollusco contagioso" si invitano i corsisti ad astenersi dall'attività acquatica per limitarne la diffusione, darne comunicazione alla segreteria e sottoporsi a trattamento specifico. In questo caso eccezionale l'importo economico delle lezioni perse verrà scalato da un pagamento successivo.

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 un sacchetto, sulle scarpriere 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](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406



### Notizie utili per i corsi per Gestanti

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.

In caso di presenza di "verruche" o della patologia del "mollusco contagioso" si invitano i corsisti ad astenersi dall'attività acquatica per limitarne la diffusione, darne comunicazione alla segreteria e sottoporsi a trattamento specifico. In questo caso eccezionale l'importo economico delle lezioni perse verrà scalato da un pagamento successivo.

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 un sacchetto, sulle scarpriere 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](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406