

NOTIZIE UTILI PER I CORSI DI AQUAFITNESS

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 ACCAPPAIOIO,

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, ANCHE PER GLI ACCOMPAGNATORI, 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.

OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA

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



NOTTOLI NUOTO
VITTORIO VENETO

Programma Invernale 2018/2019

AQUAFITNESS: attività ginnico-motoria applicata alla disciplina del nuoto

AQUAGYM:

Aquagym sfrutta tutte le proprietà dell'acqua per ottenere miglioramento della circolazione generale, mobilizzazione articolare, stimolazione dell'apparato respiratorio e cardio-vascolare. E' adatta a tutti!

GYM&BIKE circuit:

Attività innovativa che combina AQUAGYM e H2OSPINNING.

FUNCTIONAL WA:

Utilizziamo i metodi dell'allenamento funzionale in acqua!

AQUA-TRAINING

Lezione dinamica e coinvolgente, dove il divertimento e la fatica saranno il perfetto connubio di questo allenamento. Mettiti in gioco e dai sfogo alla tua energia!!

TRIAQUATHLON

corsa, nuoto e bici... Tutto in acqua!!!
Attività originale e innovativa, rivolta a tutti coloro cercano un'esperienza in acqua più evoluta!

H₂Ospinning:

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!

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

I NOSTRI ORARI INVERNALI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
AQUAGYM 8.00 Monica			AQUAGYM 8.00 Mariachiara	
AQUAGYM 8.45 Monica			AQUAGYM 8.45 Mariachiara	
AQUAGYM 9.30 Monica			AQUAGYM 9.30 Mariachiara	
GYM&BIKE 10.15 Monica			GYM&BIKE 10.15 Mariachiara	
Functional Wa 12.45 Mariachiara	Aqua-Training 12.30 Monica		Functional Wa 12.45 Mariachiara	Aqua-Training 12.30 Monica
H ₂ OSPINNING 20.15 (lu/gio) Mariachiara	H ₂ OSPINNING 20.10 (ma/ve) Monica		H ₂ OSPINNING 20.15 (lu/gio) Mariachiara	H ₂ OSPINNING 20.10 (ma/ve) Monica
Functional Wa 21.05 Mariachiara	Aqua-Training 21.00 Monica		Triathlon 21.05 Mariachiara	Aqua-Training 21.00 Monica

Possibilità di frequentare e pagare lezioni singole a condizione di aver pagato la Quota

Assicurativa annuale comprensiva di Assicurazione:

€ 10,80 H₂Ospinning;

€ 9,80 tutti gli altri.

I NOSTRI PREZZI

	2 volte alla settimana	2 volte alla settimana	3 volte alla settimana	2 volte alla settimana
MENSILE	€ 60,00 + 2 lezioni omaggio*	€ 62,40 + 2 lezioni omaggio	€ 90,00 + 2 lezioni omaggio	€ 72,00 + 2 lezioni omaggio**
BIMESTRALE	€ 120,00 + <i>SCONTO</i> + 4 lezioni omaggio	€ 124,80 + <i>SCONTO</i> + 4 lezioni omaggio	€ 180,00 + <i>SCONTO</i> + 4 lezioni omaggio	€ 144,00 + <i>SCONTO</i> + 4 lezioni omaggio
TRIMESTRALE	€ 180,00 + <i>SCONTO</i> + 6 lezioni omaggio	€ 187,20 + <i>SCONTO</i> + 6 lezioni omaggio	€ 270,00 + <i>SCONTO</i> + 6 lezioni omaggio	€ 216,00 + <i>SCONTO</i> + 6 lezioni omaggio
MONO SETTIMANALE	€ 32,20 + 1 lezione omaggio	€ 32,20 + 1 lezione omaggio		€ 10,80 a lezione
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

* Le lezioni omaggio o bonus si possono utilizzare nei corsi di Aquagym, Triathlon, Functional Wa e AquaFun tranne il Lun/Gio alle 10.15, esclusivamente nei mesi d'iscrizione.

** Solo per gli iscritti ai corsi di H₂Ospinning i bonus possono essere utilizzati anche nelle altre lezioni di H₂Ospinning con prenotazione entro le 14.00 del giorno stesso. Per gli altri è richiesta un'integrazione di € 4,00.