



## CORSI DI NUOTO ADULTI MARIGNOLLE

I corsi che effettuiamo all'interno della nostra scuola nuoto federale sono mirati a far scoprire l'ambiente acquatico anche ai più "grandi" (over 15), che per la loro cultura o per impossibilità non sono mai riusciti ad imparare a nuotare. L'istruttore porterà l'allievo, stando con lui in acqua, da un primo ambientamento alle prime grezze nuotate superando anche paure causate da vecchi traumi.

Una volta acquisita una nuotata corretta dei due stili principali (stile libero e dorso) l'istruttore seguirà il corso fuori dall'acqua proseguendo l'insegnamento con le due tecniche più complesse (rana e delfino) ovviamente considerando il livello del gruppo (età e problemi fisici e articolari vari).

I corsi estivi andranno dal 11 Giugno al 30 Luglio (max 8 settimane)

Tutti i nostri istruttori sono brevettati dalla Federazione Italiana Nuoto.

Abbiamo anche un eccellente servizio di assistenza ai bagnanti sul piano vasca, che si occupa di aiutarvi per qualsiasi necessità, rendendo più sicuro e curato il servizio offerto.

I livelli previsti all'interno della nostra scuola nuoto sono :

**PRINCIPIANTI:** indicato a coloro che non hanno confidenza con l'acqua e che desiderano imparare a galleggiare con tranquillità, a rilassarsi nuotando in sicurezza e ad imparare le prime tecniche di nuotata

**AVANZATI:** indicato a coloro che hanno già familiarità con l'acqua e che desiderano perfezionare i quattro stili di nuotata, mantenendosi in forma e divertendosi insieme ad un gruppo avente obiettivi comuni. Il corso è propedeutico anche all'avviamento al nuoto master. Pertanto questo corso permette anche alla persona, che potrebbe essere interessata a svolgere in futuro allenamenti più intensivi e continuativi, con possibilità di partecipare anche ad alcune gare, di imparare i fondamentali delle tecniche di nuotata agonistiche.

| LIVELLO      | MERCOLEDÌ     |
|--------------|---------------|
| PRINCIPIANTI | 19:20 - 20:00 |
| AVANZATI     | 20.00 - 20.40 |

Nel caso in cui ci siano da effettuare inserimenti al corso già iniziato, è possibile acquistare solamente il numero di lezioni rimanenti fino alla conclusione del periodo ad un costo di 15 euro a lezione per gli esterni e 13 euro a lezioni per i soci.

| PREZZI SCUOLA NUOTO (ESCLUSO € 19,00 KLAB PASS ANNUALE) |                              |                               |
|---|------------------------------|-------------------------------|
|   | MONO SOCI                    | MONO ESTERNI                  |
| PREZZO  | € 99,00<br>€ 13,00 a lezione | € 119,00<br>€ 15,00 a lezione |



## PISCINE: ISTRUZIONI PER L'USO

Nella borsa non devono mancare: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio. E' consigliabile non utilizzare gli occhialini per i primi livelli al fine di sviluppare un buon ambientamento in acqua. Per evitare scambi e smarrimenti consigliamo di marcare i propri accappatoi e asciugamani.

### NEGLI SPOGLIATOI:

- seguire sempre le indicazioni impartite dal personale di assistenza alla clientela;
- l'accesso agli spogliatoi sarà possibile solamente 15 minuti prima dell'inizio della lezione;
- è vietato lasciare incustoditi: accappatoi, ciabatte, indumenti e borse varie;
- i propri indumenti ed oggetti devono essere riposti all'interno degli armadietti dello spogliatoio;
- al fine di evitare lunghe attese è necessario asciugare preventivamente i capelli con l'asciugamano, per poi passare successivamente all'utilizzo degli asciugacapelli.

### SUL PIANO VASCA:

- ascoltare le direttive degli istruttori e degli addetti al servizio clientela;
- è vietato correre, spingersi, schiamazzare e creare in generale situazioni di pericolo.

### PER LA SALVAGUARDIA DELLA PROPRIA SALUTE E DI QUELLA ALTRUI, RICORDIAMO CHE:

- le ciabatte pulite devono essere usate solo in piscina;
- è sconsigliato camminare scalzi all'interno degli spogliatoi e dei servizi igienici;
- è sconsigliato utilizzare asciugamani dopo averli gettati a terra;
- è importante asciugare bene i piedi ed in particolare gli spazi infradito;
- è fondamentale curare l'igiene personale e farsi la doccia prima di entrare in acqua;
- è vietato entrare in acqua se si hanno ferite o abrasioni, malattie infettive o della pelle;
- è importante asciugare bene capelli e orecchie ed è consigliato l'utilizzo di un cappello e di una sciarpa nei mesi invernali;
- è vietato mangiare all'interno degli spogliatoi e dei servizi igienici;
- è necessario avere rispetto degli altri clienti e dei loro oggetti personali.

## REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO ADULTI

- E' obbligatorio consegnare alla reception, prima dell'inizio della prima lezione, il certificato medico per l'attività **NON agonistica in originale**;
- Al corso è possibile accedere anche se già iniziato fino all'esaurimento dei posti.
- E' prevista, laddove essa sia necessaria, una valutazione tecnica di circa 10 minuti da effettuarsi in periodo antecedente alla prima lezione
- Le iscrizioni ai corsi hanno inizio dalla settimana antecedente il giorno di inizio del turno. Per coloro che sono già iscritti al corso precedente è riservata una prelazione nella settimana antecedente l'inizio delle iscrizioni.
- In caso di malattia o di infortunio è possibile sospendere il corso dietro presentazione del certificato medico ospedaliero/specialistico.
- È indispensabile comunicare la sospensione fin dall'inizio della malattia/infortunio. Durante tale periodo le lezioni verranno congelate, per essere riprese a conclusione dei giorni di malattia/infortunio segnati nel certificato medico. Il reinserimento all'interno del medesimo corso non è garantito e pertanto si consiglia, nei giorni precedenti al rientro, di contattare il personale addetto alle piscine.
- Gli spogliatoi UOMINI 2 e DONNE 2 (adulti) sono dedicati agli adulti