

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

Tutti gli utenti devono prendere visione del regolamento e in nessun caso invocare l'ignoranza.

### GINNASTICA FUNZIONALE IN ACQUA (IDROKINESI)

È possibile effettuare sedute individuali o collettive. I dettagli dell'attività sono reperibili all'interno di questo volantino. È consigliato il certificato del medico curante che evidenzia la problematica.

### NUOTO ADATTATO

È possibile l'acquisto della singola lezione o di più lezioni al costo di € 16,00 ciascuna. I dettagli dell'attività sono reperibili all'interno di questo volantino. È necessario il certificato per attività sportiva non agonistica.

### ACQUASOFT (GINNASTICA DOLCE IN ACQUA)

Le iscrizioni avvengono tramite l'acquisto di pacchetti da 4, 8 o 16 lezioni al costo di € 10,00 ciascuna (quindi € 40,00 oppure € 80,00 oppure € 160,00 a pacchetto), da consumarsi rispettivamente in 30, 60, 90 giorni. La lezione singola costa € 13,00. È previsto uno sconto del 30% per gli over 65, tranne che sulle lezioni singole. Il pacchetto può essere acquistato in qualsiasi momento e non obbliga l'utente a fissare subito le lezioni: ha validità dalla prima lezione prenotata.

L'eventuale lezione di prova è a pagamento. La lezione prenotata alla quale non è possibile partecipare deve essere disdetta 6 ore prima dello svolgimento: in caso contrario la lezione non verrà rimborsata. In casi eccezionali, la piscina si riserva di annullare e rimborsare una lezione, avvisando l'utente almeno 6 ore in anticipo. È necessario il certificato per attività sportiva non agonistica.

### CORSI PRE e POST PARTO

Le iscrizioni avvengono tramite l'acquisto di pacchetti da 4 o 8 lezioni al costo di € 9,00 ciascuna (quindi 36,00 o 72,00 euro). Il pacchetto può essere acquistato in qualsiasi momento e non obbliga l'utente a fissare subito le lezioni. La lezione prenotata alla quale non è possibile partecipare deve essere disdetta: in caso contrario la lezione non verrà rimborsata.

La lezione singola costa € 13,00. L'eventuale lezione di prova è a pagamento. Per il Corso Pre Parto è necessario il certificato che attesti l'entrata nel 4° mese di gravidanza e che non vi siano controindicazioni all'attività in acqua; per il Corso Post Parto è necessario il certificato per attività sportiva non agonistica.

### DISPOSIZIONI COMUNI

L'accesso agli spogliatoi può avvenire quindici minuti prima dell'orario della lezione, mediante il badge, acquistabile al costo di € 5,00.

Per tutti i corsi della piscina è necessario effettuare presso la segreteria l'iscrizione CSEN.

La quota per l'iscrizione è stabilita in:  
€ 10,00 per gli under 18 e gli over 65;  
€ 15,00 per gli utenti under 65.

# PISCINA di BELLUNO

 Sportivamente  
Belluno s.r.l.



## PROGETTO ACQUA E FUNZIONALITÀ



**IDROKINESI (ginnastica funzionale in acqua)**  
**NUOTO ADATTATO (attività in acqua per disabili)**  
**ACQUASOFT (ginnastica dolce in acqua)**  
**CORSI PRE E POST PARTO**

PISCINA DI BELLUNO Tel. 0437940488 - 3336131612  
info@sportivamentebelluno.it - www.piscinadibelluno.it



## **GINNASTICA FUNZIONALE IN ACQUA (IDROKINESI)**

Un programma di esercizi personalizzato e specifico per patologie ortopediche e neurologiche, traumi e infortuni sportivi con sedute collettive o individuali.

Idrochinesiologi: Caterina Riccobon – 3489841479  
Vittoria Dorotei - 3481030648

Responsabile dei corsi: Caterina Riccobon – 3489841479

### **SEDUTE COLLETTIVE**

Prima di essere inseriti nell'attività collettiva è necessario effettuare alcune sedute individuali per la valutazione della problematica.

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ - VENERDÌ ore 8.30  
MERCOLEDÌ ore 17.30

Durata: 45 minuti  
Costo a lezione € 17,50

### **SEDUTE INDIVIDUALI**

Giorno ed orario da concordare direttamente con la responsabile dei corsi

Durata: 45 minuti  
Costo a lezione: € 35,00

## **NUOTO ADATTATO**

Acquaticità, avviamento al nuoto e attività agonistica per bambini e adulti con disabilità fisica, cognitiva e sensoriale

### **LEZIONI SU PRENOTAZIONE**

(giorno e orario da concordare direttamente con l'istruttore)

Durata: 45 minuti  
Costo a lezione: € 16,00

Responsabile dei corsi: Stefano Pasa

## **ACQUASOFT – GINNASTICA DOLCE IN ACQUA**

Attività di gruppo a bassa intensità, indicata a tutti coloro che vogliono mantenersi attivi e in salute

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ - VENERDÌ

10.00 – 10.45

Costo lezione singola: € 13,00  
Costo per lezione acquistando il pacchetto di lezioni (vedi regolamento):  
€ 10,00  
Sconto del 30% per gli over 65

## **CORSI PRE e POST PARTO**

LUNEDÌ  
(con istruttrice FIN)  
12.15 – 13.00 vasca nuoto  
13.00 – 13.15 rilassamento  
in vasca baby

VENERDÌ  
(con ostetrica)  
12.15 – 13.00 vasca nuoto  
13.00 – 13.15 rilassamento  
in vasca baby

Costo lezione singola: €. 13,00  
Costo per lezione acquistando il pacchetto di lezioni (vedi regolamento):  
€. 9,00