

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

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

Iscrizioni e pagamenti

Le iscrizioni e il pagamento delle lezioni devono essere effettuati direttamente alla segreteria della Piscina o via web.

Le iscrizioni avvengono tramite l'acquisto di pacchetti da 4, 8 o 16 lezioni al costo di € 9,00 ciascuna, da consumarsi rispettivamente in 30, 60, 90 giorni.

La lezione singola costa €12,00.

Il pacchetto può essere acquistato in qualsiasi momento, non obbliga l'utente a fissare subito le lezioni ed ha validità dalla prima lezione prenotata.

E' possibile da parte dell'utente disdire una o più lezioni 6 ore prima dello svolgimento della stessa. 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

Quota iscrizione

È obbligatorio il tesseramento CSEN. La quota per il tesseramento è stabilita in: € 10,00 per gli under 18 e gli over 65; € 15,00 per gli utenti under 65

Certificato medico

È obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica, con indicazione della data di effettuazione dell'ECG.

Accesso al piano vasca e agli spogliatoi

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

Igiene

È obbligatorio indossare adeguate calzature, struccarsi e fare la doccia prima di entrare in vasca. Sono obbligatorie la cuffia e le scarpette antiscivolo, che devono essere indossate solo ed esclusivamente al momento dell'ingresso in acqua.

Per qualsiasi informazione il responsabile delle attività è a vostra disposizione previo appuntamento da richiedere tramite mail, scrivendo a: info@sportivamentebelluno.it.

PISCINA di BELLUNO

Sportivamente
Belluno s.r.l.



ACQUAFITNESS



Fitness e acqua: un elisir di benessere

Attività completa e divertente, strutturata in corsi efficaci per tutti, in termini di età ed esigenze di allenamento.

I principali benefici dell'Acquafitness riguardano la coordinazione, il potenziamento muscolare e il miglioramento cardio-respiratorio.

La continua azione massaggiante dell'acqua stimola la circolazione sanguigna e linfatica, contrastando la ritenzione idrica. L'energia della musica dà la carica per affrontare la giornata o scaricare lo stress accumulato.

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



Lunedì			
Orario	Attività	Vasca	Istruttore
9.15 - 10.00	Acqua Gym	Vasca nuoto	Manuela
18.15 – 19.00	Acqua Energy	Vasca nuoto	Angela/Valentina
19.15 – 20.00	Acqua Gag	Vasca baby	Angela/Chiara Z.
Martedì			
Orario	Attività	Vasca	Istruttore
8.30 – 9.15	Acqua Energy	Vasca nuoto	Laura
9.15 - 10.00	Acqua Gym	Vasca nuoto	Laura
10.00 -10.45	Acqua Soft	Vasca nuoto	Manuela
19.15 – 20.00	Acqua Energy	Vasca nuoto	Angela/Lucia
Mercoledì			
Orario	Attività	Vasca	Istruttore
9.15 - 10.00	Acqua Gym	Vasca nuoto	Manuela
10.00 -10-45	Acqua Soft	Vasca nuoto	Manuela
18.15 – 19.00	Acqua Energy	Vasca nuoto	Silvia
19.00 – 19.45	Total Body	Vasca Tuffi	Lara
19.00 – 19.45	Acqua Energy	Vasca nuoto	Silvia
Giovedì			
Orario	Orario	Orario	Istruttore
8.30 – 9.15	Acqua Energy	Vasca nuoto	Laura
9.15 -10.00	Acqua Gym	Vasca nuoto	Laura
18.15 – 19.00	Acqua Energy	Vasca nuoto	Angela/Lara
19.15 – 20.00	Acqua Gag	Vasca baby	Angela/ Chiara Z.
Venerdì			
Orario	Attività	Vasca	Istruttore
9.15 -10.00	Acqua Gym	Vasca nuoto	Manuela
10.00 -10.45	Acqua Soft	Vasca nuoto	Manuela
19.15 – 20.00	Acqua Energy	Vasca nuoto	Valentina
19.15 – 20.00	Total Body	Vasca Tuffi	Chiara B.
Sabato			
Orario	Attività	Vasca	Istruttore
8.30 - 9.15	Acqua Energy	Vasca nuoto	Chiara B.

ATTIVITÀ A BASSA INTENSITÀ IN VASCA NUOTO (profondità 130 m)

❖ **Acqua Soft**

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

ATTIVITÀ DI MEDIA INTENSITÀ IN VASCA NUOTO (profondità 130 cm)

❖ **Acqua Gym**

Ginnastica generale a media intensità rivolta a tutti coloro che ricercano benessere ed efficienza psico-fisica

ATTIVITÀ AD ALTA INTENSITÀ IN VASCA BABY (profondità 70-90 cm)

❖ **Acqua Gag**

Attività mirata soprattutto alla tonificazione di gambe, addominali e glutei. Sconsigliata in presenza di problematiche osteo-articolari alla schiena e agli arti inferiori

ATTIVITÀ AD ALTA INTENSITÀ IN VASCA NUOTO (profondità 130 cm)

❖ **Acqua Energy**

Attività varia ed efficace, adatta a coloro che desiderano un'alternativa allenante al Fitness in palestra

ATTIVITÀ AD ALTA INTENSITÀ IN VASCA TUFFI (profondità 5 m)

❖ **Acqua Total Body**

Attività in galleggiamento, per un intenso lavoro cardio e tonificante. Rivolta a coloro che hanno una buona acquaticità