

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 lezione singola 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 €9,00 ciascuna, da consumarsi rispettivamente in 30, 60, 90 giorni. La lezione singola costa €12,00. 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 €8,50 ciascuna. 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 €12,00. 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 il tesseramento 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.



IDROKINESI NUOTO ADATTATO ACQUASOFT (GINNASTICA DOLCE IN ACQUA) CORSI PRE E POST PARTO



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



piscinadibelluno

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.

Responsabile dei corsi: Caterina Riccobon – 3489841479

SEDUTE COLLETTIVE

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

- arti inferiori e rachide - vasca nuoto

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ - VENERDÌ ore 8.30
MERCOLEDÌ ore 17.30

- arti superiori - vasca baby

LUNEDÌ – GIOVEDÌ ore 7.45

Durata: 45 minuti
Costo a lezione € 16,00

SEDUTE INDIVIDUALI

Giorno ed orario da concordare direttamente con la responsabile dei corsi

Durata: 45 minuti
Costo a lezione: € 32,00

NUOTO ADATTATO

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

SEDUTE INDIVIDUALI

(giorno e orario da concordare direttamente con gli operatori)

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

ACQUASOFT – GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

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

MARTEDÌ – MERCOLEDÌ - VENERDÌ

10.00 – 10.45

Costo lezione singola: € 12,00
Costo per lezione acquistando il pacchetto di lezioni (vedi regolamento):
€ 9,00
Sconto del 30% per gli over 65

Responsabile dei corsi: Manuela Checconi

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

I dettagli dei due corsi sono reperibili sul volantino dedicato.
Responsabili: Martina Dal Pio Luogo, Sabrina Galantin