

**BABY** 4 lezioni, 1 volta alla settimana

**Sabato** 10.00 - 10.30  
**Martedì** 10.30

Ambientamento per piccolissimi **dai 6 mesi ai 2 anni** con un genitore in acqua, per vivere un'esperienza indimenticabile, permettendo al bambino di mantenere e migliorare la sua innata confidenza con l'acqua. Si consiglia un costumino sintetico (contenitivo).  
**Durata: 30'**

**PAPERINI** 8 lezioni, 2 volte alla settimana

**Lun / Gio** 15.40  
**Mar / Ven** 15.40  
**Sabato** 09.00 - 09.30 - 11.00 - 11.30 (1 volta alla settimana)

Acquaticità elementare **dai 2 ai 4 anni**. L'obiettivo è il completo ambientamento, attraverso il gioco e l'apprendimento delle tecniche respiratorie. **Durata: 30'**

**BAMBINI e RAGAZZI** 8 lezioni, 2 volte alla settimana

**Lun / Gio** 16.10 - 16.50 - 17.30 - 18.10  
**Mar / Ven** - 16.50 - 17.30 - 18.10  
**Mercoledì** 16.10 - 16.50 - 17.30 - 18.10 (1 volta alla settimana)  
**Sabato** 16.10 - 16.50 - 17.30 - 18.10 (1 volta alla settimana)

Scuola nuoto **dai 4 ai 17 anni** a livello elementare, intermedio e di perfezionamento. Si riduce progressivamente lo spazio dedicato al gioco a favore dell'insegnamento delle tecniche di nuotata.  
**Durata: 50' (10' riscaldamento + 40' nuoto)**

**ADULTI** 8 lezioni, 2 volte alla settimana

**Lun / Gio** 19.00 - 19.45 - 20.30 - 21.15  
**Mar / Ven** 07.30 - 08.15 - 09.00 - 09.45 - 12.30  
 19.00 - 19.45 - 20.30 -  
**Mer / Sab** 19.00

**Dai 18 anni senza limiti di età.** Scuola nuoto a livello elementare, intermedio e di perfezionamento. Per chi vuole imparare a nuotare (non è mai troppo tardi!), per chi vuole perfezionare il proprio stile o per chi vuole mantenersi in forma.  
**Durata: 45'**

**ACQUA DOLCE** 8 lezioni

**Mer / Sab** 08.15 - 09.00 (vasca grande)  
**Lun / Gio** 14.00 (vasca piccola)

Ginnastica in acqua con l'ausilio di attrezzi e sottofondo musicale "soft". Per il miglioramento delle capacità coordinative e della mobilità articolare. Non è indispensabile saper nuotare. **Durata: 45'**

**ACQUAJUNIOR** 8 lezioni

**Mar / Ven** 17.40

Ginnastica in acqua per tonificare l'apparato muscolare divertendosi al ritmo di musica; è richiesta una discreta capacità natatoria. **Durata: 40'**

**ACQUAGYM** 8 lezioni

**Lun / Gio** 08.15 - 09.00 - 09.45 - 13.15  
 18.45 - 19.30 - 20.15  
**Mercoledì** 18.15 - 19.00

Miglioramento delle capacità coordinative e della mobilità articolare, tonificazione della muscolatura in generale e di gambe e tronco in particolare; è richiesta una discreta capacità natatoria. **Durata: 45'**

**ACQUA CIRCUIT** 8 lezioni

**Mar / Ven** 08.15 - 19.00 - 19.45 - 20.30  
**Lun / Gio** 08.15 - 19.00 - 19.45  
**Mercoledì** 12.45 - 19.00 - 19.45 - 20.30  
**Sabato** 13.00

La combinazione di quattro fantastici attrezzi: water-trekking, recline-bike, aqua running e water-step, per ottenere lezioni divertenti, tonificanti e alternative, al ritmo di musica: **Durata: 45'**

**GESTANTI** 8 lezioni



**Mar / Ven 13.00**

Nuoto e ginnastica in acqua dal 3° all'8° mese di gravidanza; è necessario saper stare a galla. Consigliato per sfruttare le virtù benefiche dell'acqua per rilassarsi e mantenersi in forma durante l'attesa senza rischiare di farsi male. **Durata: 1 h**

**COSA OCCORRE**

Un costume da bagno (per lei intero o due pezzi agonistico), una cuffia, un paio di ciabatte oppure sandali o zoccoli puliti, da utilizzare solo in piscina, con suola di gomma/plastica.

**Non dimenticare:** la quota associativa vale dal 1 settembre al 31 agosto.

Tutte le attività si svolgono a numero chiuso: tra la quarta e la quinta lezione di ogni mese avrai la possibilità di confermare la presenza al ciclo di lezioni successivo. Se non lo farai al tuo posto sarà inserito uno dei nominativi in lista d'attesa; quindi nel tuo interesse e per darci la possibilità di organizzare i gruppi e i relativi istruttori ti invitiamo a prestare attenzione a queste scadenze. Per ragioni organizzative non ci è possibile accettare rinnovi o iscrizioni per telefono.

Le lezioni perse non sono recuperabili, ma fino al giorno precedente l'inizio del corso avrai la possibilità di ritirarti o (compatibilmente con la disponibilità dei posti) cambiare turno.

Per qualsiasi richiesta, osservazione, suggerimento, la nostra segreteria è sempre a tua disposizione.

**REGOLAMENTO PISCINA**

**TUTTI I FREQUENTANTI SONO TENUTI AL RISPETTO DEL PRESENTE REGOLAMENTO**

La direzione si riserva la facoltà di vietare l'accesso all'impianto o di allontanare chi non sia in condizioni di idoneità psico-fisica.

**NORME IGIENICO-SANITARIE:** l'accesso agli spogliatoi è consentito solo con copriscarpe o ciabatte di plastica pulite. All'interno dell'impianto è vietato fumare o mangiare. Prima di entrare in acqua è obbligatorio fare la doccia.

E' vietato stare nudi negli spazi aperti al pubblico. E' obbligatorio l'uso del costume durante la doccia e delle cabine per cambiarsi. E' vietato qualsiasi altro comportamento in contrasto con le norme igieniche.

**SICUREZZA IN PISCINA. E' VIETATO:**

- correre sul piano vasca; fare giochi pericolosi e tuffi che arrechino disturbo agli altri bagnanti;
- effettuare immersioni in apnea senza il controllo di un istruttore o di un assistente bagnanti;
- nuotare con pinne o maschere con lenti di vetro se non preventivamente concordato con la direzione;
- portare all'interno dell'impianto oggetti di vetro o comunque pericolosi;
- sostare negli spogliatoi oltre il tempo strettamente necessario alla svestizione/vestizione prima e dopo l'attività in acqua.

**DISPOSIZIONE IN VASCA:** nelle corsie è obbligatorio nuotare tenendo la destra. E' vietato attraversare le corsie o appoggiarsi alle stesse. I bagnanti devono occupare le corsie riservate al loro grado di abilità.

**CUSTODIA VALORI:** la direzione non si assume la responsabilità di quanto lasciato incustodito: oggetti di valore possono essere depositati gratuitamente nelle apposite cassette di sicurezza o negli armadietti muniti di serratura. Valori superiori a € 100,00 vanno comunque dichiarati alla segreteria.

La violazione del presente regolamento comporterà l'allontanamento dall'impianto. In nessun caso verrà rimborsato il prezzo del biglietto. La direzione si riserva la facoltà di modificare il presente regolamento con preavviso di almeno 30 gg agli utenti.

**REGOLAMENTO SOCIALE**

La direzione si riserva la facoltà di accettare le iscrizioni nei singoli turni ed orari compatibilmente con la disponibilità in vasca. La frequenza dei corsi è subordinata al versamento anticipato della quota di partecipazione.

Per tutte le attività didattiche a partire dai 6 anni è necessario il certificato di idoneità alle attività sportive non agonistiche. Non è previsto il recupero delle lezioni non effettuate. Chi già frequenta i corsi ha la precedenza nella scelta dei turni e orari per il mese successivo. Il rinnovo della quota per il mese successivo va effettuato tra la 4° e la 5° lezione (tra la 2° e la 3° per i cicli di 4 lezioni). L'accesso agli spogliatoi è consentito solo nei 10' precedenti l'inizio del proprio turno.

La direzione si riserva la facoltà di modificare il presente regolamento con preavviso di almeno 30 gg.

LA DIREZIONE



Viale Città di Pontremoli 1, ODERZO (TV)

Tel.: 0422 712452

Fax: 0422 812047

Email: arcanuoto@iol.it

Orari segreteria: dal Lun al Sab 09.00 - 12.00 / 15.30 - 20.00