

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

email: info@piscinagymnic.it - SitoWeb: www.piscinagymnic.it - Indirizzo: Via delle Tagliate prima 61 S.Donato Lucca - Tel.: 0583-584800

STAGIONE 2020-2021

Corsi Acquafitness e Nuoto (CA) (nati dal 2003 sia per Nuoto che AquaFitness)

Lunedì		
Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA
09:00		
10:00	AGS	
11:00	CA	AC
12:00		

Martedì		
Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA
09:00		
10:00	CA	AS
11:00	Agym	
12:00		

Mercoledì		
Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA
09:00		
10:00		AS
11:00		BIKE
12:00		

Giovedì		
Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA
09:00		
10:00	AGS	
11:00	CA	AC
12:00		

Venerdì		
Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA
09:00		
10:00	CA	AS
11:00	Agym	
12:00		

13:15	Agym	AW
14:15		
15:00		

13:15	CA	BIKE
14:15		
15:00		

13:15	Agym	AR
14:15		
15:00		

13:15	CA	ABC
14:15		
15:00		

13:15	Agym	BIKE
14:15		
15:00		

18:00		
19:00	CA/CNR	AC
20:00	CA	AW
21:00	CA	

18:00		GAG
19:00	Agym	CAP
20:00	CA/AFT	BIKE

18:00		BIKE
19:00	CA/CNR	AC
20:00	CA	AC

18:00		
19:00	Agym	AC
20:00	CA/AFT	BIKE
21:00	CA	

18:00		GAG
19:00	CA	CAP
20:00	CA	ABC

Quota Associativa: € 30
Richiesto Cert. Medico <u>NON Agonistico</u>
La Direzione si riserva il diritto di cambiare i giorni e gli orari dei corsi secondo le esigenze contingenti

TARIFE ABBONAMENTI

1 Lezione	€ 12
-----------	------

ABB.TO 8 Lez.ni (Scad. FISSA)	65
-------------------------------	----

ABB.TO 3 Lez.ni (Scad. FISSA)	30
-------------------------------	----

TARIFE 2 CORSI (2 corsi singoli a scelta)	€
ABBONAMENTO MENSILE	63

TARIFE 4 CORSI (4 corsi singoli a scelta)	€
ABBONAMENTO MENSILE	78

TARIFE 6 CORSI (6 corsi singoli a scelta)	€
ABBONAMENTO MENSILE	115

TARIFE 3 CORSI (3 corsi singoli a scelta)	€
ABBONAMENTO MENSILE	72

TARIFE 5 CORSI (5 corsi singoli a scelta)	€
ABBONAMENTO MENSILE	82

TARIFE CAP	€
1 Lezione	15
ABB.TO 5 Lez.ni (Scad. FISSA)	50
ABB.TO 8 Lez.ni (Scad. FISSA)	70

LEGENDA

CA: CORSO NUOTO PERFEZIONAMENTO E AVANZATO ; **CAP:** CORSO NUOTO PRINCIPIANTI ; **CNR:** CORSO NUOTO RAGAZZI ; **FL:** NUOTO LIBERO
AFT: (ACQUAFUNCIONALTRAINING) ATTIVITA' INTENSA DIVISA TRA TERRA E ACQUA PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA RESISTENZA E COORDINAZIONE

AGSOFT (AGS) e ASOFT (AS): GINNASTICA DOLCE CONSIGLIATO A PERSONE SEDENTARIE, IN SOVRAPPESO, GESTANTI, NON SPORTIVI, POST-RIABILITAZIONE

BIKE: ATTIVITA' CARDIO - LINFODRENANTE

AGYM: ATTIVITA' CARDIO TONIFICAZIONE E COORDINAZIONE

ACIRCUIT: ATTIVITA' A CIRCUITO CON UTILIZZO ATTREZZI GRANDI E PICCOLI

AEROBICA (AW): ATTIVITA' AEROBICA E DI COORDINAZIONE A TEMPO DI MUSICA

ACROSSFIT (ACF): ATTIVITA' INTENSA PER UN ALLENAMENTO COMPLETO FORZA-RESISTENZA-COORDINAZIONE

ACMACHINE (ACM): ATTIVITA' A CIRCUITO CON UTILIZZO DI GRANDI ATTREZZI

GAG: TONIFICAZIONE GAMBE ADDOMINALI E GLUTEI

AQUARUN (AR): TAPIS ROULANT PER ALLENAMENTO CARDIO E TONIFICAZIONE

ABC: TRAVE DI EQUILIBRIO PER UN ALLENAMENTO COMPLETO DI TONIFICAZIONE TUTTO IL CORPO + EQUILIBRIO

AT: ATTIVITA' MISTA ACQUA E TERRA (30 MIN)

PER MIGLIORI INFORMAZIONI SUI CORSI RIVOLGERSI ALLA RECEPTION

REGOLAMENTO INTERNO

1. NEGLI SPOGLIATOI: PER UTILIZZARE GLI ARMADIETTI E' NECESSARIA UNA MONETA DA 1 € , **IN CASO DI SMARRIMENTO CHIAVE VERRA' CHIESTO IL RIMBORSO PARI A 10 €**
2. LE PANCHE E GLI APPENDIABITI, DURANTE LA PERMANENZA IN VASCA, VANNO LASCIATI LIBERI. BORSA E VESTITI VANNO MESSI DENTRO L'ARMADIETTO
3. NEI SERVIZI (BAGNI, DOCCE E ZONA PHON) E SUL PIANO VASCA E' VIETATO ACCEDERVI CON LE SCARPE
4. E' SEVERAMENTE VIETATO ENTRARE NEGLI SPOGLIATOI E/O IN ZONE DOVE SI ACCEDE CON LE SCARPE, **BAGNATI**. RISPETTARE I PERCORSI OBBLIGATI SIA IN ENTRATA CHE IN USCITA
5. E' OBBLIGATORIO FARE LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN VASCA E L'USO DELLA CUFFIA
6. E' SEVERAMENTE VIETATO FUMARE IN TUTTI I LOCALI DELLA PISCINA
7. E' SEVERAMENTE VIETATO MANGIARE IN TUTTI I LOCALI DELLA PISCINA

REGOLAMENTO INTERNO completo disponibile locale reception E sito web della piscina (VEDI ANCHE INTEGRAZIONE REGOLAMENTO PREVENZIONE COVID-19)

REGOLAMENTO ABBONAMENTI/CORSI

1. SI CHIEDE CORTESEMENTE DI LASCIARE SEMPRE LA TESSERA DEL CORSO IN SEGRETERIA PER POTER REGISTRARE LA PRESENZA

NEL CASO DI LEZIONE SINGOLA LASCIARE LA TESSERA DELLA QUOTA ASSOCIATIVA

2. IMPORTANTE !!!

**PER IL PERIODO COMPRESO TRA SETTEMBRE E DICEMBRE NON SONO PREVISTE FORME DI ABBONAMENTI SUPERIORI AL MESE. NON SONO PREVISTE, INOLTRE, SOSPENSIONI E/O RECUPERI
LA DATA DI SCADENZA DEGLI ABBONAMENTI SARA' PREFISSATA ALL'ISCRIZIONE E NON POTRA' SUBIRE MODIFICHE, SALVO CHIUSURA DELLA PISCINA PER MANUTENZIONE ; FESTIVITA' : ... ALTRO**

4. NEI CORSI DOVE UTILIZZATA LA BIKE E NEI CIRCUITI E' OBBLIGATORIO INDOSSARE I PANTALONCINI

5. GLI ABBONAMENTI CON I CORSI DEL SABATO FATTI NEI PERIODI DOVE LA SCADENZA VA OLTRE IL MESE DI MAGGIO, SARANNO MODIFICATI COME SEGUE:-
L'ASSOCIAZIONE DA LA POSSIBILITA' DI SOSTITUIRE IL CORSO DEL SABATO CON UN ALTRO A SCELTA LASCIANDO LA SCADENZA INALTERATA.

NON E' PREVISTA LA PROROGA DELLA SCADENZA.

NEL CASO L'ABBONAMENTO INCLUDESSE SOLO CORSI DEL SABATO E' POSSIBILE SOSPENDERE IL CORSO E RIATTIVARLO AD OTTOBRE

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI CAMBIARE GLI ORARI IN BASE ALLE ESIGENZE CONTINGENTI