A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

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

Corsi NUOTO/ACQUAFIT/MASTER - giorni & orari Stagione 2023/24

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			dal 7 ottobre al 26 maggio Sabato		
Ora	VG	VP	Ora	VG	VP	Ora	VG	VP	Ora	VG	VP	Ora	VG	VP	Ora	VG	VP
			08:30	***Master					08:30	***Master							
10:00	AGS		10:00	CA		10:00		AS	10:00	AGS		10:00	CA	AS			
11:00		AC	11:00	AG					11:00		AC	11:00	AG				
															12:00		BIKE
13:15	CA	BIKE	13:15	AG		13:15	CA	AT	13:15	AG		13:15	CA	AC			
18:00		AC				18:00		GAG	18:00		BIKE						
19:00	CA	ACM	19:00	CNR2	BIKE	19:00	CA	AC	19:00	CNR2	AW	19:00	CA	GAG			
			19:45	*AFT*					19:45	*AFT*		19:30	*Sy / **Master*				
20:00	CA	AW	20:00		CAP	20:00	CA	BIKE	20:00		CAP						

LEGENDA: CA (nuoto) ; **CAP** (nuoto principianti) ; **MASTER** (nuoto avanzato) ; **AFT** (acqua funcional traininig)

AGS (acquagym soft) ; **AG** (acquagym) ; **AS** (acquasoft) ; **AC** (acquacircuit) ; **ACM** (acquacircuit machine) ;

AW (acquaerobica) ; GAG (gambe/addominali/glutei)

BIKE (hidrobike) ; **AT** (acquatone) ; **Sy** (sincronizzato per adulti)

Richiesto Certificato medico NON AGONISTICO

REGOLAMENTO INTERNO

1. PER CHIUDERE GLI ARMADIETTI E' NECESSARIA UNA MONETA DA 1 €

IN CASO DI SMARRIMENTO CHIAVE VERRA' CHIESTO IL RIMBORSO PARI A 10 €

2. PANCHE E APPENDIABITI, DURANTE LA PERMANENZA IN VASCA, VANNO LASCIATI LIBERI

BORSA, VESTITI, SCARPE VANNO MESSI ALL'INTERNO DELL'ARMADIO

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 NELLE ZONE DOVE SI ACCEDE CON LE SCARPE, BAGNATI.**

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 disponibile nel locale reception e sul sito web della piscina

REGOLAMENTO ABBONAMENTI

1. ESIBIRE LA TESSERA ABBONAMENTO ALLA RECEPTION

NEL CASO DI LEZIONE SINGOLA ESIBIRE LA TESSERA DELLA QUOTA ASSOCIATIVA (QA)

2. Per gli abb.ti MENSILI ; BIMESTRALI ; TRIMESTRALI ; … è consentita una sospensione, **PREVIO AVVISO**

Nel caso la sospensione si prolungasse oltre il mese è necessario comunicarlo e presentare certificazione medica al rientro

Se **NON SOSPESI** la scadenza sarà automatica alla data prefissata all'iscrizione

* Per Abb.to 8 Lez.ni PRENOTAZIONE LIBERA **NON E' PREVISTA NESSUNA SOSPENSIONE**

** Master: tariffa abb.ti standard, RICHIESTO certificato medico AGONISTICO, TESSERAMENTO E ISCRIZIONE GARE A PROPRIO CARICO

3. Nei corsi dove è utilizzata la **BIKE** è obbligatorio indossare pantaloncini

4. Gli Abb.ti con corsi del **SABATO** fatti nei periodi dove la scadenza và oltre il mese di Maggio, saranno modificati come segue:-

La direzione dà la possibilità 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'Abb.to includesse solo corsi del SABATO è possibile SOSPENDERE il corso e riattivarlo entro il primo Sabato di Ottobre

La Direzione si riserva il diritto cambiare i giorni, orari e tariffe secondo le esigenze contingenti