

GYMNIC CLUB NUOTO

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

Corsi NUOTO/ACQUAFIT/MASTER + PALESTRA - giorni & orari Stagione 2024/25

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì				Sabato (ottobre-maggio)			
Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra
				06:45			YV					06:45			YV								
				08:00			YOGA					08:00			YOGA								
08:30			YD*	08:30	Master			08:30			YD	08:30	Master			08:30			YD				
				09:00			G.DOLCE					09:00			G.DOLCE								
10:00	AGS			10:00	CA			10:00		AS		10:00	AGS			10:00	CA	AS		11:00			YP
11:00		AC		11:00	AG							11:00		AC		11:00	AG			12:00	SY	BIKE	HY
								11:00															
13:15	CA	BIKE		13:15	AG			13:15	CA	AC		13:15	AG			13:15	CA	AC					
17:50			SLY	13:30			YOGA	14:15	CA														
18:00		AC						18:00		GAG	BioE	18:00		BIKE	ZUMBA	18:30							
19:00	CA	AC	YV	19:00		BIKE		19:00	CA	AC	YV	19:00		AW		19:00	CA	GAG					
				19:30			YH					19:30			JUMP								
				19:45	AFT							19:45	AFT			19:30							
20:00	CA	AW	YP	20:00		CAP		20:00	CA	BIKE	YV	20:00		CAP									

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 e TRIMESTRALI è consentita una sospensione, PREVIO AVVISO

ed è necessario inoltre comunicare la data del rientro

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

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

Gli abbonamenti sospesi durante la chiusura estiva devono essere riattivati entro il 15 Settembre.

* Per Abbonamento 8 Lezioni **PRENOTAZIONE LIBERA NON E' PREVISTA NESSUNA SOSPENSIONE**

La lezione deve essere prenotata il giorno stesso (una volta prenotata non è possibile disdirla)

***Yoga D. (Lun 08:30) E' POSSIBILE PRENOTAZIONE IL SABATO ENTRO LE 12:00**

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 supera 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

LEGENDA CORSI PISCINA: CA (nuoto) ; CAP (nuoto principianti) ; MASTER (nuoto avanzato) ; AFT (acqua functional training)

AG (acquagym) ; AG Soft (acquagym Soft) ; A Soft (acqua Soft) ; AC (acquacircuit) ; AW (acquaerobica) ; GAG (gambe/addominali/glutei)

BIKE (hidrobike); SY (sincro master).

LEGENDA CORSI PALESTRA: SLY (slow yoga) ; YV (yoga vinyasa) ; G. DOLCE (ginnastica dolce) ; YH (yoga hatha)

YP (yoga posturale); JUMP (tappeto elastico); YD (yoga dinamico).