

## REGOLAMENTO INTERNO PER L'USO DELLA PISCINA

Seguire l'orario esposto nella reception.

Si pregano i sig.ri utenti di **lasciare la vasca almeno 15 minuti prima** dell'orario di chiusura impianto e gli spogliatoi entro la chiusura.

- L'ingresso agli impianti e l'uso delle attrezzature annesse è consentito esclusivamente ai tesserati della società.
- Sono definiti tesserati tutti coloro che compilano il modulo di tesseramento e versano la quota annuale.
- Nelle quote di frequenza sono compresi soltanto i servizi pattuiti all'atto dell'iscrizione
- L'abbonamento è strettamente personale e non cedibile.
- Il tesserato ha l'obbligo, per consapevole accettazione, di osservare le norme del regolamento interno dell'impianto.
- La direzione non assume alcuna responsabilità per oggetti o valori non depositati presso gli armadietti amministrativi del centro sportivo. Prima di uscire dal centro gli armadietti vanno liberati.
- È obbligatorio presentare certificazione medica prima di svolgere qualsiasi attività sportiva.

### Occorrente per la Piscina

Cuffia, costume e ciabatte da piscina (pulite e in gomma), accappatoio, occhialini da piscina, lucchetto per l'armadietto (facoltativo).

### Sicurezza nello spogliatoio

Deporre lo zaino con i vestiti all'interno degli armadietti posti nel tunnel di entrata in vasca, chiudere con un lucchetto l'armadietto al fine di evitare inconvenienti. La Direzione declina ogni responsabilità per smarrimenti o furti di effetti personali lasciati incustoditi.

### Regole negli spogliatoi

- Bisogna entrare negli spogliatoi 10 minuti prima l'inizio del proprio turno.
- Servirsi degli appositi cestini dei rifiuti di ogni genere.
- È opportuno mantenere sempre un atteggiamento "discreto" soprattutto nel caso di contemporaneo uso degli spogliatoi di bambini e adulti. Vietato fare la doccia senza costume.
- Transitare dalla zona "piedi nudi" con ciabatte, copri scarpe o calzature idonee al mantenimento dell'igiene: l'invito è esteso ai genitori e agli assistenti.

### In vasca

- È obbligatorio fare la doccia prima di entrare in vasca; è vietato farla senza costume.
- È vietato correre, tuffarsi con rincorsa ed in ogni caso entrare in vasca senza l'assenso degli istruttori.
- È obbligatorio l'uso della cuffia, di ciabatte anti scivolo e solo con costumi adeguati alla pratica del nuoto e al comune senso del decoro (no bikini, perizoma, boxer, ecc.).

### Divieti

- È vietato introdurre oggetti di vetro, alimenti e bevande.
- Non è consentito l'ingresso ai cani o ad altri animali anche se al guinzaglio.
- È vietato fumare.

Si invitano i sig.ri Utenti a leggere con attenzione il regolamento interno della struttura presente all'ingresso.



SCUOLA NUOTO BAMBINI - PERFEZIONAMENTO RAGAZZI / ADULTI  
PRE PARTO - ACQUATICITÀ 0-3 ANNI - ACQUAGYM - NUOTO LIBERO  
NUOTO AGONISTICO E PRE AGONISTICO - SCUOLA PALLANUOTO  
SINCRO - IDROKINESI - ATTIVITÀ PER DISABILI - LEZIONI PRIVATE

**Tesseramento annuale 30,00 € | Cauzione Badge 5,00 €**

Attività Richiesta: \_\_\_\_\_

Nuoto Libero: \_\_\_\_\_

Mensile: \_\_\_\_\_ Trimestrale: \_\_\_\_\_

Promozione: \_\_\_\_\_

TABELLA RIEPILOGO STAGIONE 2022-2023

MESE	MENSILITÀ	DURATA	FESTIVITÀ
SETTEMBRE	dal 19/09 al 01/10	2 SETTIMANE	
OTTOBRE	dal 03/10 al 29/10	4 SETTIMANE	
NOVEMBRE	dal 31/10 al 26/11	4 SETTIMANE	MARTEDÌ 1 NOVEMBRE
DICEMBRE	dal 28/11 al 24/12	4 SETTIMANE	GIOVEDÌ 8 DICEMBRE
GENNAIO	dal 02/01 al 28/01	4 SETTIMANE	VENERDÌ 6 GENNAIO
FEBBRAIO	dal 30/01 al 25/02	4 SETTIMANE	
MARZO	dal 27/02 al 25/03	4 SETTIMANE	
APRILE	dal 27/03 al 29/04	4 SETTIMANE	
MAGGIO	dal 02/05 al 27/05	4 SETTIMANE	LUNEDÌ 1 MAGGIO
GIUGNO	dal 29/05 al 24/06	4 SETTIMANE	VENERDÌ 2 GIUGNO
LUGLIO	dal 27/06 al 29/07	5 SETTIMANE	
GIUGNO/LUGLIO	CAMPUS LA MATTINA		

I corsi si interrompono:

Per le Festività Natalizie da giorno 27/12/2022 a giorno 01/01/2023 (riprenderanno il 02/01/2023).

Per le Festività Pasquali da giorno 05/04/2023 a giorno 11/04/2023 (riprenderanno il 12/04/2023).

# PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA

## STAGIONE 2022-2023

PISCINEAQUOS.IT



Le lezioni private vanno concordate in segreteria.

Il nuoto libero va prenotato anticipatamente tramite messaggio Whatsapp al 391-3772909.

### SCUOLA NUOTO BAMBINI | 4-10 ANNI | 2 VOLTE LA SETTIMANA

ORARIO	TURNI			NOTE
15:30-16:10	LUN-GIO	MAR-VEN	MER-SAB	
16:10-17:00	LUN-GIO	MAR-VEN	MER-SAB	
17:00-17:50	LUN-GIO	MAR-VEN	MER-SAB	

### SCUOLA NUOTO BAMBINI | 10-13 ANNI | 2 VOLTE LA SETTIMANA

ORARIO	TURNI			NOTE
17:00-17:50	LUN-GIO	MAR-VEN	MER-SAB	
17:50-18:40	LUN-GIO	MAR-VEN	MER-SAB	

### PERFEZIONAMENTO RAGAZZI | 2-3 VOLTE LA SETTIMANA

ORARIO	TURNI			NOTE
17:50-18:40	LUN-GIO	MAR-VEN	MER-SAB	
18:40-19:30	LUN-GIO	MAR-VEN		
19:30-20:30	LUN-MER-VEN		MAR-GIO	
20:30-21:30	LUN-MER-VEN		MAR-GIO	

### PERFEZIONAMENTO | APRENDIMENTO ADULTI

ORARIO	TURNI			NOTE
09:00-10:00	LUN-MER-VEN			
10:00-11:00	LUN-MER-VEN			
13:30-14:30			MAR-GIO	
19:30-20:30	LUN-MER-VEN		MAR-GIO	
20:30-21:30	LUN-MER-VEN		MAR-GIO	

### ACQUAGYM | 2-3 VOLTE LA SETTIMANA

ORARIO	TURNI		NOTE
11:00-12:00	LUN-MER-VEN		
15:10-16:10		SABATO	
19:00-20:00	MAR-GIO		

### HYDRO WALKING | HYDRO BIKE

ORARIO	TURNI		NOTE
12:00-13:00	LUN-MER-VEN		
14:00-15:00		MAR-GIO	

### ALTRE ATTIVITÀ

ORARIO	TURNI				NOTE
IDROKINESI	LUN-MER-VEN		10:00-11:00		
IDROKINESI	LUN-MER-VEN		19:00-20:00		
NEONATALE	MAR-GIO	MAR-GIO	MAR-GIO	11:00/17:00	
PRE-PARTO	LUN-MER-VEN		10:00-11:00		

### Per svolgere le attività della piscina sono obbligatori:

- Tesseramento annuale;
- Certificazione medica di idoneità alla pratica sportiva;
- Pagamento dell'attività scelta.

Ho parlato con: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Note: \_\_\_\_\_

*Scansionami*



SEGUI IL TUO RITMO,  
LIBERA LA TUA ENERGIA.  
INQUADRA IL QR CODE  
E SCOPRI TUTTE LE  
NOSTRE ATTIVITÀ



 Tel: 095-8843733  
 Cell./W.app +39 391-3772909  
 Mail: bodysystemblue@gmail.com  
  Aquos Piscine Giarre  
 Via San Matteo, 15, Giarre CT  
 www.piscineaquos.it