### 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 chiusu- ra 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 rego- lamento 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, asciugacapelli**(non superiore a 1600W)**, occhialini da piscina, lucchetto per l’armadietto (facoltativo).

### Sicurezza nello spogliatoio

Deporre lo zaino con i vestiti all’interno degli armadietti posti negli spogliatoi, chiudere con un lucchetto l’armadietto al fine di evitare inconvenienti. La Direzionedeclina 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 se nza 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.

*P I S C I N E R A G U S A*



*SCUOLA NUOTO BAMBINI - PERFEZIONAMENT O RAGAZZI / ADULTI PRE PARTO - ACQUATICITÀ 0-3 ANNI - ACQUAGYM - NUOTO LI BERO NUOTO AGONISTICO E PRE AGONISTICO - SCUOLA PALLANUOTO SINCRO - IDROKINESI - ATTIVITÀ PER DISABILI - LEZIONI PRIVATE*

# Tesseramento annuale 35,00 € | Cauzione Badge 5,00 €

Attività Richiesta: Nuoto Libero: Mensile: Trimestrale: Promozione:

TABELLA RIEPILOGO STAGIONE 2024-2025

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MESE** | **MENSILITÀ** | **DURATA** | **FESTIVITÀ** |
| SETTEMBRE | Dal 16/09 al 28/09 | 2 SETTIMANE |  |
| OTTOBRE | Dal 30/09 al 26/10 | 4 SETTIMANE |  |
| NOVEMBRE | Dal 28/10 al 23/11 | 4 SETTIMANE | VENERDÌ 1 NOVEMBRE |
| DICEMBRE | Dal 25/11 al 21/12 | 4 SETTIMANE |  |
| GENNAIO | Dal 07/01 al 01/02 | 4 SETTIMANE | LUNEDÌ 6 GENNAIO |
| FEBBRAIO | Dal 03/02 al 01/03 | 4 SETTIMANE |  |
| MARZO | Dal 03/03 al 29/03 | 4 SETTIMANE |  |
| APRILE | Dal 31/03 al 03/05 | 5 SETTIMANE | LUNEDÌ 21 E VENERDÌ 25 APRILE |
| MAGGIO | Dal 05/05 al 31/05 | 4 SETTIMANE | GIOVEDÌ 1 MAGGIO |
| GIUGNO | Dal 02/06 al 28/06 | 4 SETTIMANE | LUNEDÌ 2 GIUGNO |
| LUGLIO | Dal 30/06 al 26/07 | 4 SETTIMANE |  |
| GIUGNO/LUGLIO | CAMPUS LA MATTINA | | |

I corsi si interrompono:

Per le Festività Natalizie da giorno 21/12/2024 a giorno 04/01/2025 (riprenderanno il 07/01/2025).

Per le Festività Pasquali da giorno 17/04/2025 a giorno 23/04/2025 (riprenderanno il 24/04/2025).

### PISCINEAQUOS. IT

**PROGRAMMA ATTIVITÀ PISCINA**

# STAGIONE 2024-2025

Le lezioni private vanno concordate in segreteria.

Il nuoto libero va prenotato anticipatamente tramite messaggio Whats-App al 328-2547783

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

**10:00 12:30 15:00**

**10:00 10:00**

**17:00 17:00**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ORARIO** |  | **TURNI** |  | **ORARIO** |
| **15:00-15:45** | **LUN-GIO** | **MAR-VEN** | **MER-SAB** |  |
| **15:45-16:30**  **16:30-17:15** | **LUN-GIO** | **MAR-VEN** | **MER-SAB** | **16:30/10:15** |
| **17:15-18:00** | **LUN-GIO** | **MAR-VEN** | **MER-SAB** | **17:15/11:00** |

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

**10:00**

**10:00**

***ACQUAGYM* |** 2-3 VOLTE LA SETTIMANA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ORARIO** | **TURNI** |  | **NOTE** |
| **09:30-10:45** | **LUN-MER-VEN** |  |  |
| **19:30-20:15** | **LUN-MER-VEN** | **MAR-GIO** |  |

## HYDRO WALKING | HYDRO BIKE

**10:00**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ORARIO TURNI** | |  | **NOTE** |
| **Da definire** | **LUN-MER-VEN** |  |  |
| **Da definire** |  | **MAR-VEN** |  |

***ALTRE ATTIVITÀ***

### PISCINEAQUOS. IT

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ORARIO TURNI** | | | | **NOTE**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ORARIO TURNI** | | **NOTE** | | **10:00-10:45** | **LUN-MER-VEN IDROKINESI** |  | | **19:30-20:15** | **LUN-MER-VEN IDROKINESI** |  | | **Da definire** | **PRE-PARTO** |  | | **Da definire** | **NEONATALE** |  | |
| **17:15-18:00**  **18:00-18:45** | **LUN-GIO** | **MAR-VEN** | **MER-SAB** |  |
| **LUN-GIO** | **MAR-VEN** | **MER-SAB** |  |

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

**10:00**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ORARIO** |  | **TURNI** |  | **NOTE** |
| **18:00-18:45** | **LUN-GIO** | **MAR-VEN** | **MER-SAB** |  |
| **18:45-19:30** | **LUN-GIO** | **MAR-VEN** |  |  |
| **19:30-20:15** | **LUN-GIO** | |  | **Terzo giorno da concordare** |
| **20:15-21:00** | **MAR-VEN** | |  |  |

# 

# Per svolgere le attività della piscina sono obbligatori:

* Tesseramento annuale
* Certificazione medica di idoneità alla pratica sportiva
* Pagamento dell’attività scelta

***PERFEZIONAMENTO | APRENDIMENTO ADULTI***

**10:00**

Ho parlato con: Data: Note:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ORARIO** | **TURNI** |  | **ORARIO** |
| **09:30-10:15** | **LUN-MER-VEN** |  |  |
| **11:00-11:45**  **11:45-12:30** | **LUN-MER-VEN**  **MER-VEN** |  |  |
| **13:00-13:45** | **MAR- GIO** |  |  |
| **19:30-20:15** | **MAR-VEN** | **LUN-GIO** | **19:30-20:15** |
| **20:15-21:00** | **LUN-GIO** | **MAR-VEN** | **20:15-21:00** |



Tel. +39 09321838700

Cell. +39 328-2547783



SEGUI IL TUO RITMO, LIBERA LA TUA ENERGIA. INQUADRA IL QR CODE E SCOPRI TUTTE LE NOSTRE A T T I V I T À

W.App 328-2547783

[Mail: ragusanuoto@gmail.com](mailto:Mail:%20ragusanuoto@gmail.com)

Piscina Comunale Ragusa

Via Magna Grecia, snc, RG [www.piscineaquos.it](http://www.piscineaquos.it/)