

ABBONAMENTI

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota d'iscrizione € 25,00

(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

1 lezione	€ 10,00
4 lezioni	€ 36,00
8 lezioni	€ 68,00
12 lezioni	€ 95,00
16 lezioni	€ 120,00
20 lezioni	€ 145,00
24 lezioni	€ 165,00
Stagionale 1 lez.sett.	€ 240,00
Stagionale 2 lez.sett.	€ 425,00

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

(la versione integrale è affissa in bacheca)

- Le lezioni devono essere consecutive e non possono essere svolte in giorni ed orari diversi da quelli concordati con la segreteria. E' possibile modificare l'abbonamento, esclusivamente nel caso di passaggio dall'Acquaticità alla Scuola Nuoto o viceversa, compatibilmente con la disponibilità dei posti: dovrà essere corrisposta un'integrazione se l'attività prevede quote più alte e, in caso contrario, non potrà essere riconosciuto alcun rimborso.
- L'iscrizione può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno e gli abbonamenti decorrono dalla lezione immediatamente successiva.
- Per l'iscrizione è necessario presentare un certificato medico, entro la prima lezione. Entro la data di scadenza del certificato, sarà indispensabile presentarne uno nuovo per poter continuare ad usufruire dell'abbonamento. Per l'accompagnatore dell'acquaticità lattanti e baby, è sufficiente una dichiarazione medica che attesti di essere esenti da malattie dermatologiche infettive.
- Al momento dell'iscrizione, i giorni festivi o di chiusura sono immediatamente esclusi dal conteggio delle lezioni; eventuali ulteriori giorni di chiusura straordinaria verranno recuperati, in giorni ed orari da stabilire (ad eccezione degli abbonamenti stagionali).
- Assenze, porzioni o interi abbonamenti inutilizzati, non potranno essere recuperati, rimborsati, ceduti ad altri o "bloccati" in nessun caso, neanche se precedentemente comunicati, né potranno essere emessi "buoni" da utilizzare successivamente.
- La direzione si riserva la facoltà di chiudere turni in programma, se il numero minimo degli allievi previsti non fosse raggiunto
- L'eventuale rinnovo dell'abbonamento dovrà essere regolarizzato una settimana prima della scadenza dell'abbonamento, al fine di mantenere il proprio posto, e avrà decorrenza dalla lezione immediatamente successiva.
- L'accesso agli spogliatoi è consentito 10 minuti prima dell'inizio della lezione, previa consegna della tessera.
- Per la chiusura dell'armadietto è necessario utilizzare un lucchetto.
- Ogni bambino potrà essere accompagnato nello spogliatoio da un solo genitore, munito di ciabatte in plastica.
- L'abbigliamento necessario per la piscina comprende: cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio, costume. Fino al compimento dei 3 anni, il costume deve essere contenitivo (marca "Diana", "Acquarapid" o "Okeo", senza velcro, bottoni o automatici, da indossare senza pannolino. Non è consentito l'uso di costumi diversi).
- E' obbligatorio fare la doccia e struccarsi.
- E' vietato introdurre contenitori di vetro nei locali dell'impianto, nonché consumare cibi di qualsiasi genere negli spogliatoi.
- Gli utenti del circolo sono tenuti a consultare la "bacheca" dove verranno tempestivamente affisse comunicazioni urgenti, eventuali modifiche del programma delle attività, delle chiusure, delle quote e del regolamento.

STAGIONE 2016/2017

dal 12/9/2016 al 8/7/2017

Giorni di chiusura:

Martedì 1° novembre.

Giovedì 8 dicembre.

Da sabato 24 dicembre a venerdì 6 gennaio compresi.

Da venerdì 14 aprile a lunedì 17 aprile compresi.

Martedì 25 aprile.

Lunedì 1° maggio.

Venerdì 2 giugno e Sabato 24 giugno.



Stella d'Oro al merito sportivo



PISCINA
SEBASTOPOLI

STAGIONE SPORTIVA 2016/2017

ACQUATICITÀ
dai 3 mesi di età

Attività riservata ai soci CSEN

Corso Sebastopoli, 260 Torino

tel. 011-355473

segreteria@centronuototorino.com

www.centronuototorino.com

ORARIO SEGRETERIA

DESK da lun a ven: 8 - 20.30 e sab: 8 - 19

TELEFONO da lun a ven: 9 - 13

SONO A VS. DISPOSIZIONE IN SEGRETERIA
I DEPLIANT DELLE SEGUENTI ATTIVITA':

SCUOLA NUOTO: dai 6 ai 15 anni

NUOTO ADULTI: dai 16 anni

AQUAFITNESS: aquagym, aquapower, aquapowerfit,

aquatrek, aqua bpm training, aquamix, aquajump

aquasoft, aquapilates, gestanti

ATTIVITÀ PISCINA EINAUDI

ACQUATICITÀ "piccoli"

Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, in vasca piccola, con la presenza in acqua di un genitore e dell'istruttore

► LATTANTI : dai 3 ai 18 mesi

L'acquaticità nei bimbi di pochi mesi stimola le sensazioni vissute nel ventre materno. Il lattante in acqua si rilassa tanto da permettere il galleggiamento, ed è messo in condizione di sviluppare i naturali meccanismi riflesso-natatori degli arti. Viene inoltre richiamato il riflesso di apnea tanto da fargli compiere piccole immersioni.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	09.25*	10.55	17.50*		
MAR	10.20	17.05			
MER	10.20*	16.20	17.05*	18.35	
GIO	11.05	17.05*			
VEN	17.05*	18.35*			
SAB	08.45	11.00	15.40	16.25	17.55*

** gruppo misto: 3-36 mesi*

► BABY : dai 18 ai 36 mesi

Attraverso un'attività ludica in acqua, l'operatore offre ai genitori validi spunti ed esercizi di didattica per una buona impostazione dell'attività acquatica. Le finalità del corso sono molteplici, quali galleggiamento prono, supino e verticale, propulsione in immersione, risalita in superficie oltre che autonomia natatoria.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	09.25*	10.10	16.20	17.05	17.50*	18.35
MAR	16.20	17.50				
MER	09.35	10.20*	17.05*	17.50		
GIO	10.20	16.20	17.05*	17.50		
VEN	16.20	17.05*	17.50	18.35*		
SAB	09.30	10.15	11.45	14.55	17.10	17.55*

** gruppo misto: 3-36 mesi*

ACQUATICITÀ "principianti"

Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, in vasca intermedia, senza ginnastica, con la presenza in acqua dell'istruttore.

► Dai 3 ai 4 anni

Fondamentale l'aspetto ludico dell'attività, ma il bimbo si diverte ora in piscina senza il genitore, con i suoi compagni e l'istruttore. Giocando impara a tuffarsi, fare le bollicine con il viso in acqua, galleggiare, scivolare e muoversi con le prime forme di propulsione.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	15.45	16.30	17.15	18.00	
MAR	15.45	16.30	17.15	18.00	
MER	15.45	16.30	17.15	18.00	
GIO	15.45	16.30	17.15	18.00	
VEN	15.45	16.30	17.15	18.00	
SAB	08.45	09.30	10.15	11.00	11.45
	15.45	16.30	17.15	18.00	

► Dai 5 in avanti

Il corso è dedicato ai bambini di età minima 5 anni, non ancora autonomi in acqua senza l'utilizzo di ausili galleggianti. E' prevista la costante presenza in acqua dell'istruttore. Finalità del corso sono il galleggiamento senza ausili, le immersioni, le varie scivolate in abbinamento a forme avanzate di propulsione. Il raggiungimento di tutte queste capacità risulta essere essenziale per il passaggio alla Scuola Nuoto.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	15.45	16.30	17.15	18.00	
MAR	15.45	16.30	17.15	18.00	
MER	15.45	16.30	17.15	18.00	
GIO	15.45	16.30	17.15	18.00	
VEN	15.45	16.30	17.15	18.00	
SAB*	08.45	09.30	10.15	11.00	11.45
	15.45	16.30	17.15	18.00	

** il sabato pomeriggio l'attività si svolge nella prima corsia della vasca grande.*

ACQUATICITÀ "plus"

Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, in vasca grande, con la presenza in acqua dell'istruttore.

► Dai 5 ai 7 anni

Il corso è dedicato ai bambini di età compresa tra i 5 e i 7 anni, che hanno già frequentato corsi di acquaticità e acquisito capacità fondamentali quali: galleggiamento prono e supino senza ausili, scivolamenti, respirazioni, immersioni e propulsioni.

L'attività, svolta in vasca grande, consentirà di lavorare nelle stesse condizioni di temperatura e profondità dell'acqua che, col passaggio in Scuola Nuoto, i bambini ritroveranno.

Le buone predisposizioni di questi piccoli allievi e il sostegno di un istruttore sempre in acqua con loro avranno, come finalità del corso, il passaggio diretto al secondo livello di Scuola Nuoto.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	16.00	16.45	17.30	18.15
MAR	16.00	16.45	17.30	18.15
MER	16.00	16.45	17.30	18.15
GIO	16.00	16.45	17.30	18.15
VEN	16.00	16.45	17.30	18.15
SAB	09.45	10.30	11.15	12.00
	16.00	16.45	17.30	18.00

Per qualsiasi ulteriore informazione, chiarimento o per l'eventuale segnalazione di casi particolari, è possibile richiedere in segreteria un colloquio con il responsabile di vasca o, in alternativa, con l'istruttore.

N.B. A partire dal 12 giugno, alcune attività subiranno riduzioni di orari che verranno comunicate in segreteria e in bacheca all'inizio del mese di giugno.