

# REGOLAMENTO CORSI:

- I corsi di nuoto **possono essere frequentati da bambini e adulti di ambo i sessi** (previa domanda di iscrizione), purché esenti da malattie infettive, della pelle e della congiuntiva;
- Entro la prima lezione del corso è **obbligatorio consegnare il certificato medico di stato di buona salute** per la pratica del "nuoto non agonistico". A chi ne fosse sprovvisto alla prima lezione non sarà consentito l'accesso in vasca. Tale certificato ha la validità di un anno.
- All'atto dell'iscrizione deve essere versata l'intera quota del corso e la **quota associativa di € 5.00**, tale quota ha validità stagionale.
- È obbligatorio **portare la tessera** necessaria per accedere alla vasca;
- L'accesso agli spogliatoi è consentito solo **15' minuti prima** dell'orario d'inizio del corso;
- **Le lezioni perse** (massimo 3) potranno essere recuperate entro e non oltre il termine previsto per il di corso di nuoto, con il nuoto libero oppure con le lezioni di FITNESS in acqua **PREVIA PRENOTAZIONE IN RECEPTION** solo nei seguenti giorni e orari: dal Lunedì al Venerdì alle 09.10, 09.15, 10.10, 12.40, 14.30 e Sabato alle 10.40 e 12.20.
- Le lezioni non fatte per chiusura imprevista dell'impianto verranno **recuperate con il nuoto libero**;
- La serratura degli armadietti è predisposta per **l'applicazione del lucchetto** (non fornito dalla società);
- In adeguamento alle norme vigenti, l'impianto è dotato di **asciugacapelli a gettoniera, funzionanti a € 0,20**: la quota d'iscrizione non è comprensiva delle monete per gli asciugacapelli;
- È assolutamente **vietato entrare in acqua prima della lezione e/o prolungarvi la permanenza oltre l'orario stabilito**;
- È obbligatorio **l'uso delle cuffia e delle ciabatte**;
- È obbligatorio fare la **doccia prima di entrare in vasca**;
- È severamente **vietato** correre negli spogliatoi, nei servizi e sul piano vasca;
- È **vietato** entrare nelle docce, nei servizi, nel corridoio di accesso alla vasca e sul piano vasca con le scarpe. Gli accompagnatori devono munirsi di sovrascarpe o ciabatte pulite.
- I **sigg. genitori** per qualsiasi problema, sono pregati di rivolgersi alla **direzione** o alla **coordinatrice** di vasca; senza interloquire con gli istruttori durante il corso;
- La direzione **non risponde di quanto lasciato o dimenticato** negli spogliatoi e in vasca e declina ogni responsabilità per furti, incendi o danni a persone o cose verificatisi all'interno dell'impianto;
- Per il corso di **aquaticità 0-3 anni** il bimbo dovrà indossare il costume contenitivo e pannolino da piscina, disponibile presso la reception; oltre al Certificato medico.
- Gli iscritti ai corsi di fitness in acqua sono pregati di **disdire almeno due ore prima dell'inizio del corso** la lezione prenotata. In caso contrario la lezione sarà conteggiata e considerata come effettuata.

**NB: per gli allievi del corso baby e ragazzi, l'utilizzo dello spogliatoio è il seguente: i maschi utilizzeranno lo spogliatoio bambino (anche se accompagnati dalla madre), le femmine lo spogliatoio bambine (anche se accompagnate dal padre). La direzione si riserva il diritto di rifiutare l'ingresso in piscina e di revocare la concessione a chi non si attiene al regolamento e al buon costume.**

**L'ISCRIZIONE IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEL SUDETTO REGOLAMENTO**



**È POSSIBILE ISCRIVERSI A PERCORSI INDIVIDUALI CON SPAZI E TEMPI DEDICATI ED ESCLUSIVI.**

Orari:  
**da lunedì a venerdì  
dalle ore 09.00 alle ore 22.00**  
**sabato  
dalle ore 09.00 alle ore 19.00**  
**domenica  
dalle ore 09.00 alle ore 13.00**



**Aquaclub srl ssd**

Via Don Pietro Belotti, 49  
Grumello del Monte (BG)  
Tel. 035 4420486

**WWW.AQVACLVB.IT**

**f Aquaclub Grumello**



# ATTIVITÀ PISCINA 2016

**Aquaclub è**  
• PALESTRA  
• PISCINA  
• BEAUTY CENTER  
• ACQUA PARK



**Palestra | Piscina | Beauty Center | Acqua Park**

# SCUOLA NUOTO

Orari validi dal 25/01/2016 al 05/06/2016

## BABY dai 3 anni (45' in acqua)

**MONOSETTIMANALE € 7.50 A LEZIONE**

**BISSETTIMANALE € 7.00 A LEZIONE**

Da LUNEDÌ A VENERDÌ 16.30 - 17.20 - 18.10  
 SABATO mattina 09.00 - 09.50 - 10.40 - 11.30  
 SABATO pomeriggio 14.30 - 15.20 - 16.10 - 17.00 - 17.20

## RAGAZZI dai 6 ai 18 anni (50' in acqua)

**MONOSETTIMANALE € 7.00 A LEZIONE**

**BISSETTIMANALE € 6.80 A LEZIONE**

Da LUNEDÌ A VENERDÌ 16.30 - 17.20 - 18.10  
 SABATO mattina 09.00 - 09.50 - 10.40 - 11.30  
 SABATO pomeriggio 14.30 - 15.20 - 16.10 - 17.00

## ADULTI 50' in acqua

**MONOSETTIMANALE € 7.50 A LEZIONE - OVER € 6.50 A LEZIONE**

**BISSETTIMANALE € 7.00 A LEZIONE - OVER € 6.00 A LEZIONE**

LUNEDÌ 09.10 - 10.00 - 14.30 - 19.00 - 19.50  
 MARTEDÌ E VENERDÌ 10.00  
 GIOVEDÌ 09.10 - 10.00 - 14.30 - 19.00 - 19.50  
 SABATO 14.30 - 15.00

# CALENDARIO CORSI

Orari validi dal 25/01/2016 al 05/06/2016

LUN.	MART.	MERC.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
25 gen	26 gen	27 gen	28 gen	29 gen	30 gen	31 gen
01 feb	02 feb	03 feb	04 feb	05 feb	06 feb	07 feb
08 feb	09 feb	10 feb	11 feb	12 feb	13 feb	14 feb
15 feb	16 feb	17 feb	18 feb	19 feb	20 feb	21 feb
22 feb	23 feb	24 feb	25 feb	26 feb	27 feb	28 feb
29 feb	01 mar	02 mar	03 mar	04 mar	05 mar	06 mar
07 mar	08 mar	09 mar	10 mar	11 mar	12 mar	13 mar
14 mar	15 mar	16 mar	17 mar	18 mar	19 mar	20 mar
21 mar	22 mar	23 mar	24 mar	25 mar	<b>CHIUSI</b>	<b>CHIUSI</b>
<b>CHIUSI</b>	29 mar	30 mar	31 mar	01 apr	02 apr	03 apr
04 apr	05 apr	06 apr	07 apr	08 apr	09 apr	10 apr
11 apr	12 apr	13 apr	14 apr	15 apr	16 apr	17 apr
18 apr	19 apr	20 apr	21 apr	22 apr	23 apr	24 apr
<b>CHIUSI</b>	26 apr	27 apr	28 apr	29 apr	30 apr	<b>CHIUSI</b>
02 mag	03 mag	04 mag	05 mag	06 mag	07 mag	08 mag
09 mag	10 mag	11 mag	12 mag	13 mag	14 mag	15 mag
16 mag	17 mag	18 mag	19 mag	20 mag	21 mag	22 mag
23 mag	24 mag	25 mag	26 mag	27 mag	28 mag	29 mag
30 mag	31 mag	01 giu	<b>NO CORSI</b>	03 giu	04 giu	05 giu
<b>17 LEZ.</b>	<b>19 LEZ.</b>	<b>19 LEZ.</b>	<b>18 LEZ.</b>	<b>19 LEZ.</b>	<b>18 LEZ.</b>	<b>17 LEZ.</b>

# ORARI NUOTO LIBERO

Tariffe e orari validi dal 25/01/2016 al 05/06/2016

## DA LUNEDÌ A VENERDÌ dalle 09.00 alle 21.30

**SABATO dalle 09.00 alle 18.30**

**DOMENICA dalle 09.00 alle 12.30**

Durante il regolare svolgimento dei corsi di nuoto e in particolare nei giorni di lunedì e giovedì dalle 16.30 alle 21.00, il martedì, mercoledì e venerdì dalle 16.30 alle 19.00 le corsie disponibili per il nuoto libero diminuiscono, ricordando ai gentili clienti che la direzione si riserva sempre e comunque la facoltà di variare il numero delle corsie. Si avvisa inoltre che non sarà possibile accedere alla zona idromassaggio durante lo svolgimento dei corsi di nuoto.

## INGRESSO € 6,00

**Tariffa ridotta ingresso € 5,00**

**Bambini da 4 a 12 anni - Disabili e Over 65**

**Abbonamento 10 ingressi (validità 3 mesi) ..... 50,00 €**

**Abbonamento 20 ingressi (validità 6 mesi) ..... 90,00 €**

**Abbonamento 50 ingressi (validità 12 mesi) ..... 210,00 €**

**Ingressi illimitati (validità 12 mesi) ..... 350,00 €**

**Ridotto 10 ingressi (validità 3 mesi) ..... 45,00 €**

**Ridotto 20 ingressi (validità 6 mesi) ..... 80,00 €**

**Ridotto 50 ingressi (validità 12 mesi) ..... 170,00 €**

**Ingressi illimitati (validità 12 mesi) ..... 280,00 €**

## BAMBINI DA 0 A 3 ANNI INGRESSO GRATUITO

## PERSONAL TRAINER

Possibilità di essere seguiti da un Personal Trainer bracciata dopo bracciata per raggiungere insieme i tuoi obiettivi acquatici.

## TEENAGER

**Monosettimanale 8.50 € Bisettimanale 8.00 € a lezione**

Il corso affronterà non solo tutti e quattro gli stili canonici, ma toccherà anche il mondo della pallanuoto, dei tuffi, del fitness e inoltre verrà data l'opportunità ai vostri figli, di apprendere le più aggiornate tecniche e notate di salvataggio.  
**LUNEDÌ e GIOVEDÌ (13-17 anni) 18.10** **MERCOLEDÌ e VENERDÌ (9-12 anni) 18.10**

## NUOTO SINCRONIZZATO (60' in acqua)

**Base e intermedio 8.00 € a lezione**

**Avanzato e grandi 12.00 € a lezione**

È l'unione di nuoto e danza a ritmo di musica. Coordinazione e musicalità si esprimono attraverso esibizioni e balletti.

**VENERDÌ (divisi per livelli) 17.00-18.00-19.00** **SABATO (divisi per livelli) 16.30**

## TRIATHLON

Il corso ha come obiettivo quello di migliorare le capacità condizionali e tecniche in quella che è la frazione di nuoto nel Triathlon. Il gruppo giovani saranno invece allenati con metodo tutte e tre le discipline: Nuoto, Ciclismo e Corsa.

*Per tutti i corsi speciali la prova è gratuita! E se frequenti un corso speciale avrai la possibilità di iscriverti anche al corso di nuoto a soli 6.00 € a lezione. Tariffe e orari validi dal 25/01/2016 al 05/06/2016.*

# FITNESS 45' in acqua

Orari validi dal 25/01/2016 al 05/06/2016

	LUN.	MART.	MERC.	GIOV.	VEN.	SAB
9.10		<b>DOLCE</b>			<b>DOLCE</b>	
9.15	<b>MIX</b>			<b>MIX</b>		
10.10	<b>GYM</b>			<b>GYM</b>		
10.40						<b>GYM</b>
12.20						<b>GYM</b>
12.40	<b>MIX</b>	<b>TREKK</b>	<b>BIKE</b>	<b>MIX</b>		
18.10	<b>GYM</b>	<b>GYM</b>	<b>STEP</b>	<b>GYM</b>		
19.00	<b>TREKK</b>	<b>GYM</b>	<b>GYM</b>	<b>TREKK</b>		
19.50	<b>GAG</b>	<b>BIKE</b>		<b>GAG</b>		
20.40				<b>BIKE</b>		

Per tutte le attività di fitness è obbligatoria la prenotazione in reception oppure on-line attraverso in nostro sito internet.

Le lezioni sono da **disdire entro due ore** dall'inizio del corso.

## TARIFFE

Lezione singola **10,00 €** Lezione singola over65 **8,00 €**

## ABBONAMENTI

**10 ingressi (validità 2 mesi) ..... 90,00 €**

**20 ingressi (validità 5 mesi) ..... 155,00 €**

**50 ingressi (validità 12 mesi) ..... 330,00 €**

**Open fitness (validità 11 mesi) ..... 550,00 €**

**20 ingressi over65 (validità 4 mesi) ..... 98,50 €**

**50 ingressi over65 (validità 12 mesi) ..... 220,00 €**

**Open fitness over65 (validità 11 mesi) ..... 385,00 €**

Ogni abbonamento consente di accedere a tutti i corsi.

## PALLANUOTO (1h e 20' in acqua)

**Monosettimanale 8.50 € Bisettimanale 8.00 € a lezione**

L'attività è rivolta a tutti i bambini con età compresa tra gli 8 e i 12 anni che venendo dai corsi di nuoto vogliono avvicinarsi al mondo della pallanuoto in maniera ludica e serena, non agonistico.

**LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 16.30**

## PROGETTO DISABILITÀ

### Attività natatoria per disabili

Il corso propone di aiutare a raggiungere obiettivi terapeutici quali: la socializzazione, l'integrazione, la gestione delle emozioni e lo sviluppo motorio, sociale e comunicativo. Oltre a migliorare la capacità di adeguarsi alle regole fondamentali della vita dentro e fuori dalla piscina. Gli istruttori individuati per questo speciale progetto sono formati e riconosciuti dalla Federazione Italiana Nuoto.

## INSIEME IN ACQUA

Attività interamente dedicata al nuoto per disabili.

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ 15.20**