

## PROGRAMMA

### Corso per Gestanti

Attività ginnico-motoria acquatica applicata alla disciplina del nuoto

<b>Giorni:</b>	Lunedì	<b>Orario:</b>	11.30-12.30 ← orario sospeso Giugno, Luglio e Agosto
	Mercoledì		18.00-19.00
	Sabato		11.30-12.30

**La quota è mensile:**

€ 39,20	1 volta alla settimana
€ 68,80	2 volte alla settimana

**Iscrizioni:**

Frequentanti dall'inizio del corso al 15.

Tutti dal giorno 16.

La lezione di 60' si divide in 2 parti:

**1°** Si svolge in acqua profonda 130 cm alla temperatura di 28,5°.

Si eseguono esercizi utili per dare tonicità al corpo, elasticizzare il perineo, migliorare la circolazione sanguigna


**2°** Si svolge nell'acqua profonda 70 cm alla temperatura di 32°.

Si eseguono esercizi di rilassamento, apnee e respirazioni.

Per frequentare questo corso è necessario il **certificato del ginecologo**.

Iscrizione annuale e assicurazione € 20,00, valida dal 1° ottobre al 30 settembre

#### **ANCHE I FUTURI PAPA' IN ACQUA!**

L'ultimo Sabato del mese tutti i futuri papà sono invitati ad entrare in acqua per vivere insieme una lezione speciale!! 

NOTTOLI Nuoto 74 SRL SSD

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

Cod.Fisc. e P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406



## PROGRAMMA

### Corso per Gestanti

Attività ginnico-motoria acquatica applicata alla disciplina del nuoto

<b>Giorni:</b>	Lunedì	<b>Orario:</b>	11.30-12.30 ← orario sospeso Giugno, Luglio e Agosto
	Mercoledì		18.00-19.00
	Sabato		11.30-12.30

**La quota è mensile:**

€ 39,20	1 volta alla settimana
€ 68,80	2 volte alla settimana

**Iscrizioni:**

Frequentanti dall'inizio del corso al 15.

Tutti dal giorno 16.

La lezione di 60' si divide in 2 parti:

**1°** Si svolge in acqua profonda 130 cm alla temperatura di 28,5°.

Si eseguono esercizi utili per dare tonicità al corpo, elasticizzare il perineo, migliorare la circolazione sanguigna


**2°** Si svolge nell'acqua profonda 70 cm alla temperatura di 32°.

Si eseguono esercizi di rilassamento, apnee e respirazioni.

Per frequentare questo corso è necessario il **certificato del ginecologo**.

Iscrizione annuale e assicurazione € 20,00, valida dal 1° ottobre al 30 settembre

#### **ANCHE I FUTURI PAPA' IN ACQUA!**

L'ultimo Sabato del mese tutti i futuri papà sono invitati ad entrare in acqua per vivere insieme una lezione speciale!! 

NOTTOLI Nuoto SRL SSD

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

Cod.Fisc. e P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406

## Notizie utili per i corsi per Gestanti

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

Non si effettuano rimborsi.

Eventuali ritiri si possono concordare solo prima dell'inizio dei corsi.

A corso iniziato non si possono recuperare lezioni .

Si possono recuperare assenze consecutive corrispondenti ad almeno metà corso solo con comunicazione tempestiva alla segreteria e certificato medico.

Le varie promozioni e facilitazioni non sono cumulabili.

I corsi saranno effettuati a condizione che si raggiunga un numero adeguato d'iscritti.

N.B. La Direzione si riserva di apportare modifiche in qualsiasi momento.

### Materiale occorrente

Un costume, una cuffia, un asciugamano o un accappatoio, un paio di ciabatte pulite.

Un sacchetto per le scarpe, un lucchetto per l'armadietto.

### Cosa va fatto prima di accedere agli spogliatoi

L'accesso agli spogliatoi è consentito solo 15' prima dell'inizio della lezione.

L'accesso agli spogliatoi è consentito passando attraverso i tornelli che vengono attivati con un badge elettronico. **Il badge prevede una cauzione di € 5,00.**

Lasciare le scarpe, chiuse in un sacchetto, sulle scarpieri e calzare ciabatte **pulite**.

Prima di accedere al piano vasca è obbligatoria la doccia saponata e struccarsi.

E' severamente vietato mangiare negli spogliatoi e in piano vasca e masticare gomma americana.

A fine lezione gli iscritti ai corsi dovranno abbandonare il piano vasca.

Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.

## Notizie utili per i corsi per Gestanti

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

Non si effettuano rimborsi.

Eventuali ritiri si possono concordare solo prima dell'inizio dei corsi.

A corso iniziato non si possono recuperare lezioni .

Si possono recuperare assenze consecutive corrispondenti ad almeno metà corso solo con comunicazione tempestiva alla segreteria e certificato medico.

Le varie promozioni e facilitazioni non sono cumulabili.

I corsi saranno effettuati a condizione che si raggiunga un numero adeguato d'iscritti.

N.B. La Direzione si riserva di apportare modifiche in qualsiasi momento.

### Materiale occorrente

Un costume, una cuffia, un asciugamano o un accappatoio, un paio di ciabatte pulite.

Un sacchetto per le scarpe, un lucchetto per l'armadietto.

### Cosa va fatto prima di accedere agli spogliatoi

L'accesso agli spogliatoi è consentito solo 15' prima dell'inizio della lezione.

L'accesso agli spogliatoi è consentito passando attraverso i tornelli che vengono attivati con un badge elettronico. **Il badge prevede una cauzione di € 5,00.**

Lasciare le scarpe, chiuse in un sacchetto, sulle scarpieri e calzare ciabatte **pulite**.

Prima di accedere al piano vasca è obbligatoria la doccia saponata e struccarsi.

E' severamente vietato mangiare negli spogliatoi e in piano vasca e masticare gomma americana.

A fine lezione gli iscritti ai corsi dovranno abbandonare il piano vasca.

Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.