



Circolo Nuoto Formia S.s.d.a.r.l.
Via Appia Lato Roma Loc. XXV Ponti
04023 Formia LT
0771/22657 346/8635723
www.circolonuotoformia.it
P.I. 01902220597

ORARI INVERNALI 2011/2012

CORSI SCUOLA NUOTO

LUNEDI/GIOVEDI: 16.30/17.30 17.30/18.30 18.30/19.30
MARTEDI/VENERDI: 16.30/17.30 17.30/18.30 18.30/19.30
MERCOLEDI/SABATO: 16.30/17.30 17.30/18.30

NUOTO SINCRONIZZATO

MERCOLEDI/SABATO: 17.30/18.30

PALLANUOTO (Palestra e Piscina)

LUNEDI/GIOVEDI : 18.30/19.30

COSTI: Offerta Open Ragazzi (13/16 anni) 2 gg SN + 1 gg PA
Quadrimestrale € 270.00 Mensile €85.00
Riduzioni famiglia 1+1= 2 -10%

ACQUAGIOCOSPORT (3 – 5 anni)

LUNEDI/GIOVEDI: 16.30/17.30 17.30/18.30 **MARTEDI/VENERDI:** 16.30/17.30 17.30/18.30
MERCOLEDI/SABATO: 16.30/17.30 17.30/18.30

COSTI: Quadrimestrale € 220.00 Mensile €75.00

CORSO BABY (0-3 anni)

SABATO: 10.30/11.15 **COSTI:** Trimestrale €80,00 Mensile €30,00

SOFT AQUAGYM

MARTEDI/VENERDI: 9.30/10.30 **COSTI:** Quadrimestre €200,00 Mensile €65,00

NUOTO IN GRAVIDANZA

MARTEDI/VENERDI : 11.30/12.30 **COSTI:** Mensile €70,00

ISCRIZIONE AI CORSI (dal 1 settembre 2011 al 31 agosto 2012) €30,00 Borsa in omaggio
Per tutte le attività è obbligatorio consegnare il Certificato Medico di sana e robusta costituzione

REGOLAMENTO “CIRCOLO NUOTO FORMIA”

SPOGLIATOI

- Gli iscritti hanno a disposizione consegnando la propria scheda magnetica o un documento di riconoscimento degli **appositi armadietti muniti di serratura** per riporre gli effetti personali o di cassetine di sicurezza in segreteria; la direzione non risponde degli oggetti di valore lasciati incustoditi.
- Gli iscritti sono tenuti a **rispettare la numerazione degli armadietti** a loro assegnati.
- Per motivi igienici è **severamente vietato mangiare negli spogliatoi** ed effettuare pratiche di igiene personale (depilazione, radersi etc.)
- Non è consentito effettuare la doccia e stazionare negli spogliatoi senza costume, o comunque senza nulla indosso, pertanto i soci sono pregati di utilizzare le **apposite cabine** a rotazione per cambiarsi.
- Nelle cabine a rotazione è vietato lasciare indumenti personali.
- I Soci sono responsabili di eventuali danni arrecati alle strutture ed attrezzature all'interno degli spogliatoi.

AREA PARCHEGGIO

- E' a disposizione dei Soci un'area parcheggio a loro riservata, non custodita.
- **La direzione non garantisce la disponibilità di posti nell'area e non risponde di danni alle autovetture e oggetti lasciati in esse.**

REGOLAMENTO VASCA

- Per l'attività del Nuoto Libero è **obbligatorio saper nuotare almeno due stili ed utilizzare esclusivamente le corsie prestabilite dalla Direzione** che sono accessibili fino ad un max di 8 nuotatori per corsia.
- In piscina è **obbligatorio l'uso della cuffia, del costume intero per le donne e dello slip per gli uomini** .
- **Prima di entrare in vasca tutti i Soci** sono pregati di fare la doccia.
- E' **vietato** effettuare tuffi, nuotare con orologi, anelli, orecchini, poiché potrebbero provocare seri danni ad altri Soci o a se stessi. L'uso delle pinne e della maschera è ammesso previa autorizzazione e solo in orari di bassa affluenza.
- **Per partecipare alle lezioni di fitness in acqua è obbligatorio saper nuotare almeno uno stile.**
- **Per partecipare alle lezioni di fitness in acqua (hydrobike) è obbligatorio** prenotare 1 lezione per volta presso la segreteria.
- Nell' interesse di un migliore utilizzo della vasca da parte di tutti i Soci , negli orari di maggiore affluenza, l'assegnazione delle corsie sarà effettuata dalla Direzione in modo da suddividere in gruppi omogenei.
- **Si consiglia** di evitare le nuotate a Delfino e Farfalla e le virate a capriola quando ci sono più di 6 nuotatori per corsia al fine di non causare problemi agli altri Soci.
- I bambini inferiori agli 8 anni possono essere accompagnati negli spogliatoi da 1 sola persona. E' previsto un servizio per i bambini più grandi dal personale della piscina.
- Non è consentito l'accesso al piano vasca agli accompagnatori.

REGOLAMENTO CORSI

- L'iscrizione comporta l'accettazione del regolamento.
- Il pagamento delle quote associative dovranno essere effettuate ad inizio corso.
- Allo scadere della quota associativa i soci devono comunicare la disdetta del corso.
- Le lezioni perse non sono recuperabili.
- Gli allievi che superano 10 assenze nel periodo del corso non potranno sostenere l'esame di brevetto.
- Gli abbonamenti non possono essere sospesi, pertanto i periodi di assenza non sono recuperabili.
- Gli iscritti all'attività "OPEN" possono accedere in piscina dall'orario di apertura fino a chiusura.
- Ogni iscritto dovrà adeguarsi agli orari stabiliti dalla direzione e la stessa ha la facoltà di sopprimere i corsi o integrarne altri secondo le esigenze dell'impianto.
- Nel caso in cui alcuni corsi siano affollati si prega l'associato di optare per altri corsi contemporanei.
- I soci sono tenuti a rispettare gli orari delle lezioni e ad entrare in vasca solo 5 minuti prima dell'inizio delle stesse.
- L'uso della vasca idromassaggio è consentito solo ai maggiori di 16 anni per non più di una volta a lezione negli orari previsti di accensione .
- I sussidi didattici a disposizione dei soci una volta utilizzati devono essere riposti negli appositi contenitori.

CALENDARIO ANNO 2011/2012

- 1° QUADRIMESTRE (dal 26/09/2011 al 31/01/2012)
Gare selezione squadra perfezionamento 17/18/19 novembre 2011 Esami 1° brevetto 28/30/31 gennaio 2012
- 2° QUADRIMESTRE (dal 01/02/2012 al 31/05/2012)
Gare selezione squadra perfezionamento 13/14/15 febbraio 2012 Esami 2° brevetto 30/31/01 giugno 2012
- **NUOTO LIBERO :** DAL 01 SETTEMBRE 2011 AL 31 LUGLIO 2012
- **OPEN E PALESTRA:** DAL 12 SETTEMBRE 2011 AL 31 LUGLIO 2012
- **CORSI ESTIVI:** DAL 04 GIUGNO 2012 AL 31 LUGLIO 2012

VACANZE

- 08 DICEMBRE 2011
- DAL 24 DICEMBRE AL 02 GENNAIO 2012
- 06 GENNAIO 2012
- CARNEVALE
- PASQUA

- 25 APRILE 2012
- 01 MAGGIO 2012
- 02 GIUGNO 2012
- 24 GIUGNO 2012

OFFERTA PROMOZIONALE 2011/2012 "OPEN"

CORSO ADULTI:

LUN./GIO.: 07.30/08.30

LUN./MAR./GIO./VEN.: 19.15/20.15 20.00/21.00 20.45/21.45

MARTEDI/VENERDI: 10.30/11.30

MERCOLEDI: 20.30/21.30

NUOTO LIBERO:

LUN./GIO.: dalle 07.30 alle 14.30 MAR./VEN./SAB: dalle 09.30 alle 14.30 DOMENICA: dalle 10.00 alle 12.00

MERCOLEDI: DALLE 09.30 ALLE 14.30 e dalle 18.30 alle 21.30 LUN/MAR/GIO/VEN.: dalle 21.00 alle 22.00

AQUAGYM

HYDROBIKE (su prenotazione)

LUN/MER/GIO/SAB ore 09.30/10.15	LUN/MAR/GIO/VEN ore 10.45/11.30
LUN./MER./VEN ore 13.30/14.15	MAR./GIO ore 13.30/14.15
MARTEDI/GIOVEDI ore 14.30/15.15	LUN./VEN. ore 14.30/15.15
LUN/MAR/GIO/VEN ore 19.30/20.15	LUN/MAR/GIO/VEN ore 20.30/21.15

COMBO (Hydrobike+ Tapis Roulant) su prenotazione :

MERCOLEDI /SABATO ore 10.45/11.30

PILATES IN ACQUA (su prenotazione) :

MERCOLEDI ore 18.30/19.30

CIRCUITO (su prenotazione):

MERCOLEDI ore 14.30/15.15

ORARIO PROVVISORIO PALESTRA SALA MUSICALE

ORE	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
09.30	PILATES	AEROBICA	PILATES	AEROBICA	PILATES
10.45	G.A.G.	PILATES	STRETCHING	PILATES	G.A.G.
12.00		POSTURALE		POSTURALE	
13.30	STEP				G.A.G./PUMP
16.30	G.A.G.	PILATES		PILATES	TOTAL BODY (step+ tonific.)
17.30	CIRCUITO TRAINING	GINNASTICA DOLCE	STRETCHING	GINNASTICA DOLCE	POSTURALE
18.30	POSTURALE		PUMP		PILATES
20.30				SALSA E MERENGUE	

SALA ATTREZZI E CARDIO CON ISTRUTTORE: Martedì e Giovedì dalle 09.30 alle 13.00.

Dal Lunedì al Venerdì dalle 16.00 alle 21.00. Sabato dalle 09.30 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 18.30.

ABBONAMENTI

SILVER (palestra + benessere):

Abbonamento 1 MESE €110.00

Abbonamento 2 MESI €210.00

Abbonamento 3 MESI € 300.00

Abbonamento 4 MESI €290.00

Abbonamenti 6 MESI €500.00

Abbonamenti 12 MESI €800.00

CORSI DI SALSA E MERENGUE: **Abbonamento 1 MESE €30.00**

PALESTRA:

Abbonamento 1 MESE €60.00

Abbonamento 2 MESI €110.00

Abbonamento 3 MESI € 150.00

Abbonamento 4 MESI €190.00

Abbonamento 6 MESI € 270.00

Abbonamento 12 MESI €500.00

GOLD (open + benessere):

Abbonamento 1 MESE €140.00

Abbonamento 2 MESI €270.00

Abbonamento 3 MESI €390.00

Abbonamento 4 MESI: €480.00

abbonamento 6 MESI €650.00

Abbonamento 1 anno: €1000

OPEN:

Abbonamento 1 MESE €90.00

Abbonamento 2 MESI €170.00

Abbonamento 3 MESI €240.00

Abbonamento 4MESI €280.00

Abbonamento 6 MESI €400.00

Abbonamento 12 MESI €700.00

FITNESS IN ACQUA:

Abbonamento 1 MESE €70.00 (2 volte a settimana giorni stabiliti)

Abbonamento 10 ingressi da €150.00 (da consumarsi in 4 mesi)

NUOTO LIBERO:

Abbonamento 10 ingressi da €80.00 **Abbonamento 20 ingressi da €150.00 (da consumare in 4 mesi)**

Abbonamento "Morning" 1 MESE €40.00 (solo il lunedì e il giovedì dalle 07.30 alle 09.30)

Abbonamento "Night" 1 MESE €40.00 (solo per orari serali)

Abbonamento "Lunch" 1 MESE €60.00 (dal lunedì al sabato dalle 11.30 alle 14.30 e il mercoledì dalle 11.30 alle 14.30)

CORSO ADULTI "MORNING": **Abbonamento 1 MESE €60.00 (Lun/Gio dalle 07.30 alle 08.30)**

CORSO ADULTI "NIGHT": **Abbonamento 1 MESE €70.00 (2 volte a settimana giorni stabiliti)**

LEZIONI INDIVIDUALI NUOTO: **Abbonamento 10 lezioni €200,00**

PERSONAL TRAINER (piscina/palestra) : **Abbonamento 10 lezioni €300,00 (h 1.30/90 minuti)**

INGRESSO SINGOLO NUOTO LIBERO €10.00 INGRESSO SINGOLO FITNESS €20.00

ISCRIZIONE AI CORSI (dal 1 settembre 2011 al 31 agosto 2012) €30,00 Borsa in omaggio

ORARIO VASCA IDROMASSAGGIO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Ore 08.35			08.35			
09.35			09.35			
10.20	10.35	10.20	10.20	10.35	10.20	11.00
11.35	11.35	11.35	11.35	11.35	11.35	12.00
12.35	12.35	12.35	12.35	12.35	12.35	
13.35	13.35	13.35	13.35	13.35	13.35	
14.20	14.20	14.20	14.20	14.20	14.20	
15.20	15.20	15.20	15.20	15.20		
20.20	20.20	19.40	20.20	20.20		
21.05	21.05	20.35	21.05	21.05		
21.20	21.20		21.20	21.20		