

REGOLAMENTO “CIRCOLO NUOTO FORMIA”



AREA PARCHEGGIO

- E a disposizione dei Soci un'area parcheggio gratuita 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**.
- **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 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.
- Non è consentito l'accesso al piano vasca agli accompagnatori, si prega di aspettare nella zona bar.
- Non è consentito consumare cibi sotto gli ombrelloni, utilizzare la zona bar e ristorante.

REGOLAMENTO CORSI

- L'iscrizione comporta l'accettazione del regolamento.
- Il pagamento delle quote associative dovranno essere effettuate ad inizio corso.
- **Le lezioni perse non sono recuperabili.**
- Gli abbonamenti non possono essere sospesi, pertanto i periodi di assenza non sono recuperabili.
- **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.
- L'uso della vasca idromassaggio è consentito per non più di una volta a lezione.
- I sussidi didattici a disposizione dei soci una volta utilizzati devono essere riposti negli appositi contenitori.



Circolo Nuoto Formia S.s.d.a.r.l.
Via Appia Lato Roma Loc. XXV Ponti
04023 Formia LT
0771/22657 342/6150548
www.circolonuotoformia.it
P.I. 01902220597

ORARI ESTIVI 2018

Dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 20.30
Sabato e Domenica dalle 10.00 alle 20.30

INIZIO CORSI 11/06/2018

SPORTINVACANZA (5-12 ANNI)

CORSI DI 2 SETTIMANE LUDICO SPORTIVE DAL LUNEDI AL VENERDI

DALLE 08.30 ALLE 14.30 part-time + pranzo : €150.00
DALLE 08.30 ALLE 16.30 full-time + pranzo : €200.00
DALLE 08.30 ALLE 18.30 extra-time + pranzo : €250.00

Dal 11/06/2018 al 22/06/2018
Dal 25/06/2018 al 06/07/2018
Dal 09/07/2018 al 20/07/2018
Dal 23/07/2018 al 03/08/2018

CORSI INTENSIVI DI SCUOLA NUOTO E ACQUAGIOCOSPORT

CORSI INTENSIVI DI 2 SETTIMANE DAL LUNEDI AL VENERDI
DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 11.00

Dal 11/06/2018 al 22/06/2018
Dal 25/06/2018 al 06/07/2018
Dal 09/07/2018 al 20/07/2018
Dal 23/07/2018 al 03/08/2018

COSTO : €125.00

NUOTO LIBERO :

DAL LUNEDI AL VENERDI: dalle 11.00 alle 20.30

FITNESS IN ACQUA

(PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA)

<u>ORE</u>	<u>LUNEDI'</u>	<u>MARTEDI'</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI'</u>	<u>VENERDI'</u>	<u>SABATO</u>
10.00	ACQUA CROSS FIT	ACQUA FIN		ACQUA TRAINING	ACQUA PILATES	
14.00	HYDRO BIKE		ACQUA FIN		HYDRO BIKE	

CORSO ADULTI:

LUNEDI/GIOVEDI: 13.30/14.30 19.30/20.30

SALA ATTREZZI E CARDIO CON ISTRUTTORE:

Dal Lunedì al Venerdì dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 17.30 alle 20.30

ORARIO PROVVISORIO PALESTRA SALA MUSICALE

<u>ORE</u>	<u>LUNEDI'</u>	<u>MARTEDI'</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI'</u>	<u>VENERDI'</u>
09.00	PILATES	ONE KOR (su prenotazione)	GINNASTICA POSTURALE BIOENERGETICA	ONE KOR (su prenotazione)	PILATES
18.30	GINNASTICA POSTURALE DEL PAVIMENTO PELVICO		GINNASTICA POSTURALE		
19.30	CROSS TRAINING (su prenotazione)	PILATES	CROSS TRAINING (su prenotazione)	PILATES	

OFFERTA GOLD (Palestra/Piscina e Solarium dal lunedì al venerdì)

3 MESI €200 (valida fino al 15/06/18)

SCONTO FAMIGLIA 2° PERSONA €160 – 3° PERSONA €150

**PER TUTTI GLI ABBONATI CHE HANNO ADERITO
ALL'OFFERTA 8 MESI SUPER SCONTO DEL 50%**

LEZIONI INDIVIDUALI NUOTO: Abbonamento 10 lezioni €200,00

ISCRIZIONE AI CORSI ESTIVI €15.00

INGRESSO GIORNALIERO DAL LUNEDI AL VENERDI:

Adulti (Ingresso+ lettino + parcheggio) €10.00

Bambini fino ai 13 anni ingresso gratuito

INGRESSO GIORNALIERO SABATO E DOMENICA:

Adulti (Ingresso+ lettino + parcheggio) €10.00

Bambini dai 6 ai 13 anni €5.00

OMBRELLONE €10.00