

**ORARI e TARIFFE IN VIGORE
DAL 1° OTTOBRE 2019
AL 30 MAGGIO 2020**

**N.B. : I TURNI E GLI ORARI POTREBBERO
SUBIRE VARIAZIONI
IN BASE AL NUMERO DEGLI ISCRITTI**

SCUOLA NUOTO ADULTI E NUOTO LIBERO

Turni mattina e primo pomeriggio

LUN-MER-VEN 7.00-7.45-8.30-9.15-10.00-11.00-
11.45-12.30-13.15-14.00-14.45

MAR-GIO 10.15-11.00-11.45-12.30-13.15-14.00

SAB 8.30-9.15-10.00-10.45-11.30-12.15

Iscrizione: €. 58,00 (valida 12 mesi)

Quota mensile: €. 58,00

SCUOLA NUOTO BAMBINI E ADULTI

LUN - GIO 16.00 - 16.45 - 17.30- 18.15

MAR - VEN 16.00 - 16.45 - 17.30- 18.15

MER - SAB 17.00 **SAB.** 10.45

SCUOLA NUOTO ADULTI

LUN-GIO 19.00-19.45-20.30

MAR-VEN 19.00-19.45

Adulti (dal 12° anno)

Iscrizione (valida 12 mesi): €58,00

Quota mensile: €. 58,00

Bambini (3-11 anni)

Iscrizione: €50,00 (valida 12 mesi)

Quota mensile: €. 50,00

AMBIENTAMENTO NEONATALE

0/36 mesi (con un genitore)

SABATO 9.15 10.00

Iscrizione: €. 23,00

(valida 12 mesi fino al compimento dei 3 anni)

Quota mensile: €50,00

ACQUA FITNESS

(Circuit training-doppio impatto-GAG)

LUN-MER-VEN 8.30-9.15-14.00

LUN e GIO 19.00

Iscrizione: €. 58,00 (valida 12 mesi)

Quota mensile 2 volte settimana: €. 61,00

3 volte settimana: €. 71,00

GINNASTICA PER GESTANTI

LUN-MER-VEN 11.00

Iscrizione: €25,00 (valida nel periodo di gravidanza)

Quota mensile 3 volte settimana: €71,00

2 volte settimana: €61,00

PALESTRA SALA PESI

Body building-body fitness-circuit training-cardio
fitness - preparazione atletica nuoto

LUN/VEN/MER dalle 8.00 alle 21.30

MAR/GIO dalle 9.00 alle 21.30

SABATO dalle 9.00 alle 13.00

Iscrizione annuale: €. 58,00 (valida 12 mesi)

Quota mensile: €. 50,00

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

LUN-MER-VEN 10.00

Iscrizione annuale (valida 12 mesi): €58,00

Quota mensile: €. 61,00

AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO

AVVIAMENTO ALLA PALLANUOTO

NUOTO MASTER

Informazioni presso la segreteria

INGRESSI CON PAGAMENTO SINGOLO

- Secondo i turni in vigore e la disponibilità
- per gli ISCRITTI versanti la quota del mese in corso **€5,80**
 - per gli ISCRITTI NON FREQUENTANTI non versanti la quota mensile **€8,00** valido per palestra/nuoto.
€9,00 valido per acqfit/ginn.gest./ginn.dolce

- per i NON ISCRITTI:
€9,50 valido per palestra/nuoto
€10,00 valido per acqfit/ginn.gest./ginn.dolce

FORMULE SPECIALI

- NUOTO OPEN giornaliero secondo i turni in vigore **€89,00**
- TOP (nuoto + palestra): **€120,00**
- 4 gg nuoto : **€74,00**
- 3 gg nuoto (turni mattina)+palestra: **€89,00**
- 2 gg nuoto (turni sera)+palestra: **€84,00**
- 3 gg acq.fit.(turni mattina)+palestra: **€97,00**
- 2 gg acq.fit.(turni sera)+palestra: **€89,00**

DOCUMENTI PER LA FREQUENZA

- CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA IN ORIGINALE* O COPIA CON TIMBRO DI CHI LO CONSERVA (dal sesto anno di età)
- PER IL CORSO NEONATALE CERTIFICATO MEDICO SOLO DEL GENITORE
 - 2 FOTO FORMATO TESSERA ISCRITTO
 - CODICE FISCALE ISCRITTO E PER I MINORI ANCHE CODICE FISCALE DEL GENITORE CHE SCARICA LE SPESE SPORTIVE

*NB: NON VERRANNO ACCETTATI ALTRI TIPI DI CERTIFICATI MEDICI(SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE, LUDICO-MOTORIA,ECC.)

**NON SONO PREVISTE LEZIONI DI PROVA
LE LEZIONI PERSE NON SI POSSONO RECUPERARE
TUTTI I CORSI SONO TENUTI DA ISTRUTTORI
ABILITATI DALLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO**

NORME DI COMPORTAMENTO E USO DEGLI

IMPIANTI

ART.1

La direzione dell'impianto, tramite il personale di servizio, ha la facoltà di allontanare dall'impianto:

- A) coloro che turbino l'ordine o la morale pubblica e che comunque, con schiamazzi o giochi pericolosi o altre manifestazioni, nuociano al buon andamento delle attività che si svolgono nell'impianto;
- B) coloro che siano affetti da malattie infettive o che presentino lesioni cutanee o ferite, bendaggi etc.;
- C) coloro che non risultino in regola con le quote di frequenza e con il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica o agonistico scaduto;

D) chiunque non rispetti il presente regolamento.

ART. 2

E' vietato:

- A) introdurre cani o altri animali nell'impianto;
- B) fumare in tutti i locali dell'impianto comprese le tribune;
- C) mangiare negli spogliatoi o sul piano vasca, masticare gomme americane, caramelle, etc;
- D) introdurre nell'impianto attrezzature per la pesca subacquea, pinne ed oggetti contundenti o ingombranti, salvo autorizzazione del personale dell'impianto;
- E) introdurre nel locale vasca recipienti, specie se di vetro; introdurre macchine fotografiche o cineprese che, con preventiva autorizzazione, potranno essere usate solo sul piano vasca.
- F) utilizzare videotelefonii negli spogliatoi;
- G) introdurre radio, impianti sonori, etc;
- H) giocare a palla sul bordo e dentro la vasca salvo autorizzazione del personale; correre e tuffarsi;
- I) accedere al bordo vasca dal solarium, senza essere passati nell'apposita vaschetta lava-piedi;
- J) entrare in vasca unti di abbronzanti, creme e affini;
- K) entrare in vasca prima che siano trascorse almeno tre ore dai pasti principali;
- L) camminare a piedi nudi;
- M) entrare nella vaschetta per il nuoto elementare senza l'apposita autorizzazione del personale di servizio;
- N) aprire le porte di sicurezza senza che ci sia effettiva necessità;
- O) accedere al bordo vasca dalle tribune;
- P) e' vietato fare la doccia senza il costume

ART.3

E' necessario passare la tessera all'ingresso nell'apposito lettore e conservare la ricevuta dell'avvenuto pagamento del mese in corso; **e' vietato svolgere attività sportiva senza il certificato medico o scaduto.**

ART.4

L'ingresso negli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio del proprio turno.

ART.5

I bagnanti devono svestirsi negli appositi spogliatoi. Gli indumenti e gli effetti personali possono essere depositati negli armadietti; a tale scopo gli interessati dovranno disporre di un lucchetto personale. L'uso degli armadietti è limitato al turno prescelto. Si precisa che al termine della giornata saranno rimossi i lucchetti "dimenticati".

I piccoli non ancora autosufficienti possono essere accompagnati negli spogliatoi da una sola persona, sarà cura delle assistenti accompagnarli in vasca.

La Direzione e il personale non rispondono degli oggetti e dei valori lasciati incustoditi.

ART.6

Al piano vasca si accede con apposite ciabattine, sandali o zoccoli con suola in gomma, calzati negli spogliatoi. E' obbligatorio immergere i piedi, calzando le ciabatte, nell'apposita vaschetta prima di accedere al piano vasca. Prima di immergersi è obbligatoria la doccia sul piano vasca.

ART.7

In vasca è obbligatorio l'uso della cuffia

Non si può fare la doccia sul piano vasca alla fine del turno.

ART.8

Le attrezzature ed il materiale costituenti le dotazioni dell'impianto devono essere usati con ogni riguardo e conservati nel massimo ordine. Eventuali danni accertati alle attrezzature ed al materiale saranno posti a carico dei responsabili.

ART.9

E' necessario rispettare il turno e l'orario scelto al momento dell'iscrizione; qualora non venisse raggiunto il numero minimo di iscrizioni ad un corso, la direzione si riserva la facoltà di modificarlo.

ART.10

I frequentatori dell'impianto sono invitati ad attenersi scrupolosamente alle presenti disposizioni e a quelle che potranno essere impartite dalla Direzione o dal personale di sorveglianza.

ART.11

I frequentatori della sala pesi devono utilizzare un asciugamano apposito e sono tenuti a cambiarsi le scarpe prima di accedere nella stessa. In sala pesi non si può sostare sull'attrezzo in uso durante la fase di recupero per dare la possibilità di utilizzo, nel contempo, ad altri utenti.

La frequenza degli allenamenti è limitata ad una sola volta al giorno per una durata massima di 120 minuti.

I frequentatori della sala pesi possono usufruire dello spogliatoio e delle docce (in comune con la piscina) con l'utilizzo del costume da bagno.

Art. 12

La Direzione non risponde in alcun modo degli eventuali incidenti, infortuni o altro, che possano accadere agli utenti per comportamenti imputabili a loro.

ART.13

Si raccomanda di evitare ogni tipo di discussione con il personale di servizio.

Eventuali reclami dovranno essere rivolti alla Direzione.

ART.14

Le attività sospese per cause di forza maggiore (mancanza di energia elettrica, dell'acqua, maltempo, etc.) non saranno, in linea di massima, recuperate. Così come non saranno recuperate le attività perse per motivi di salute.

Quartu S.Elena 1° settembre 2019

LA DIREZIONE

PROMOGEST S.C.D. CENTRONUOTO QUARTU

Via S.Benedetto 107-09045 Quartu S.Elena

Tel.0708633045/Fax0708632450

info@centronuoto.it - www.centronuoto.it



Centronuoto



NUOTO AGONISTICO E NUOTO MASTER



NUOTO SINCRONIZZATO



PALLANUOTO