

Spett.le ITALGAS  
Via Ostiense 75  
00154

Alla cortese attenzione della Sig. Vincenzo Villani

OGGETTO: CONVENZIONE ATTIVITA' SPORTIVA 2018 – 2019

A seguito di accordi, con la presente siamo lieti di confermarVi che presso il nostro impianto sportivo "Sporting Club Ostiense" sarà attiva la piscina invernale dal 24 Settembre 2018 con relative attività natatorie e di fitness.

Offerta dedicata a tutti i dipendenti XXX e relativi familiari.

Il nostro impianto dispone di numerose e moderne strutture, che saranno messe a **completa disposizione** dei nostri ospiti: piscina semi olimpionica, palestra fitness, sala pesi e ampi parcheggi.

La nostra PISCINA offre diversi **vantaggi** a tutti i nostri ospiti:

- **Nuoto libero a tutte le ore**
- **Phon e docce GRATUITI**
- **Parcheggio interno GRATUITO**
- **Quote rateizzabili**
- **Istruttori IUSM-FIN**
- **Orari flessibili**
- **Apertura domenicale**

Massima semplicità e ottimizzazione del tuo tempo libero!

**OFFERTA RISERVATA A XXX**  
**Tutti i dipendenti del CRAL avranno la quota d'iscrizione annuale di**  
**€ 30,00 GRATUITA**

Vi ricordiamo che la nostra segreteria risponde allo 06-59.23.306 o tramite mail: [info@piscina-roma.it](mailto:info@piscina-roma.it) e resta a Vostra disposizione dal Lunedì al Venerdì dalle 09:00 alle 21:00, il Sabato dalle ore 09:00 alle ore 19:00 e la Domenica dalle 09:00 alle 13:00 per qualsiasi ulteriore chiarimento e/o informazione.

La presente Convenzione sarà ritenuta valida qualora ci fosse da parte Vostra un gentile cenno di riscontro, inoltre, Vi preghiamo di far circolare e dare comunicazione della presente all'interno delle Vostre strutture.

Cordiali Saluti

**SPORTING CLUB OSTIENSE**

ITAL ROMANA GAS  


FREE SPORT soc. sport. dil. a r.l.  
Via del Mare, 128 - 00144 Roma  
P.I./C.F. 14790581004

SPORTING CLUB OSTIENSE

Via del Mare 128 e/o via dei Cocchieri, 1A , 00144 ROMA EUR-Marconi Tel. 06-59.23.306 Cell. 3924689914  
[www.piscina-roma.it](http://www.piscina-roma.it) – mail: [info@piscina-roma.it](mailto:info@piscina-roma.it) – Facebook: Sporting Club Ostiense

## Stagione natatoria 2018-2019 ACQUAGOAL

Il corso di Acquagoal (pre-pallanuoto) è una nuova attività studiata per avvicinare i ragazzi e le ragazze dai 9 ai 15 anni alla pratica della pallanuoto.

L'obiettivo di questo corso è quello di associare ai benefici del nuoto quelli di uno sport di squadra, completo, sicuro e soprattutto molto divertente!!!

Il corso inizierà il 24 SETTEMBRE 2018 e terminerà il 15 GIUGNO 2019 (9 MESI) e prevede una lezione settimanale da 90 minuti.

### **SOLO CON NOI HAI SEMPRE:**

ISTRUTTORI QUALIFICATI FIN-CONI  
RAPPORTO ISTRUTTORE-ALLIEVI OTTIMALE: MASSIMO 1:8  
PISCINA SUPER-RISCALDATA A 30°  
BREVETTO A FINE ANNO  
SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI  
PARCHEGGIO GRATUITO  
ESTATE GRATUITA PER I BIMBI ISCRITTI  
4 EVENTI L'ANNO CON GARE E PREMIAZIONI  
SCONTO DI € 20,00 A SETTIMANA PER CENTRO ESTIVO 2019  
CASSETTE DI SICUREZZA  
PISCINA INVERNALE ED ESTIVA

### **NOVITA' 2018/2019:**

APERTI LA DOMENICA PER TUTTO L'INVERNO CON INCONTRO GENITORE-FIGLIO  
DOCCE 100% ECOLOGICHE A ENERGIA SOLARE

### **GIORNO ED ORARIO DELLE LEZIONI**

Dal 24 Settembre al 15 Giugno presso Sporting Club Ostiense

SABATO dalle 14:30 alle 16.00

### **COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

<b>€ 249,00 annuale</b>
1° rata € 99,00 (all'iscrizione)
2° rata € 75,00 (a sessanta giorni)
3° rata € 75,00 ( a sessanta giorni)

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e Domenica dalle 9.00 alle 13.00

**ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00**

**Stagione natatoria 2018-2019  
BABY NUOTO (F.I.N. - C.O.N.I.)**

Il corso baby nuoto è dedicato ai bambini dai 6 mesi ai 3 anni.

Le lezioni si svolgeranno con la fondamentale presenza di uno dei due genitori in acqua.

La durata della lezione è di 30 minuti, massimo 4 bambini a lezione.

La temperatura dell'acqua è garantita a 30° e il trattamento chimico dell'acqua è assolutamente compatibile con le necessità dei bimbi.

Per accedere al corso è indispensabile il certificato medico del pediatra.

Per l'ingresso in acqua è necessario il pannolino contenitivo per il bagnetto.

**GIORNI ED ORARI DEL CORSO**

SABATO ORE 12:00/12:30

SABATO ORE 12:30/13:00

LA LEZIONE SI PRENOTA SU APPUNTAMENTO

**E PER I GENITORI.....**

**ORARI E FREQUENZA**

SETTE GIORNI SU SETTE

Dal LUNEDI al VENERDI 9.30-21.30

SABATO 9.30-19.30

DOMENICA 9.30-13.00

**SOLO CON NOI HAI SEMPRE:**

PISCINA SUPER-RISCALDATA A 30°

SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI

PARCHEGGIO GRATUITO

CASSETTE DI SICUREZZA

SCHEDE DI ALLENAMENTO

2 CORSIE DEDICATE AL NUOTO LIBERO IN OGNI ORARIO

PALESTRA IN REGALO

FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI ORARIO

PISCINA INVERNALE ED ESTIVA

**NOVITA' 2018/2019:**

APERTI ANCHE LA DOMENICA PER TUTTO L'INVERNO

DOCCE 100% ECOLOGICHE A ENERGIA SOLARE

**COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO**

**Ingresso singolo € 15,00**

**Tessera 5 ingressi € 50,00\***

\*La tessera ha una validità di 3 mesi

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e Domenica dalle 9.00 alle 13.00

**ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00**

Stagione natatoria 2018-2019  
**ACQUAPILATES**

L'AcquaPilates è un'attività di fitness in acqua consigliata almeno 2 volte a settimana per poter tonificare i muscoli e mantenere l'elasticità tendineo-muscolare, meno aerobico dell'acquagym, è un allenamento più distensivo e mirato all'allungamento.

Allenarsi nell'acqua piuttosto che in palestra è benefico per numerose ragioni:

-Si limitano i traumi: in acqua si pesa solo il 10% del proprio peso corporeo, quindi si riduce al massimo il rischio di traumi e ferite. Per questo l'acquapilates è una disciplina ideale per tutte le età, è anche indicata per chi deve recuperare da infortuni o fare riabilitazione.

-I movimenti sono facilitati: nell'acqua si è più leggeri, gli esercizi sono più facili da realizzare e, soprattutto, l'estensione del movimento è maggiore.

-Si tonifica il corpo in modo uniforme: per muoversi nell'acqua si usano tutti i muscoli, senza sentire la fatica.

-Si migliora la circolazione venosa: la pressione dell'acqua e l'idromassaggio creato dai movimenti stimolano il ritorno del sangue verso il cuore. Le caviglie sono drenate bene in quanto la pressione dell'acqua è maggiore in profondità.

-Si combatte la cellulite: massaggio delle gambe + eliminazione delle tossine + miglioramento della circolazione: è la ricetta vincente per eliminare la cellulite.

**GIORNI E ORARI DEI CORSI**  
**ACQUAPILATES**

**MARTEDI' – VENERDI'** inizio ore 10:30 fine lezione ore 11:30

**DOMENICA** inizio ore 10:00 fine lezione ore 11:00

**SOLO CON NOI HAI SEMPRE:**

PISCINA SUPER-RISCALDATA A 30°

PALESTRA IN REGALO

SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI GRATIS

PARCHEGGIO GRATUITO

CASSETTE DI SICUREZZA

PISCINA INVERNALE ED ESTIVA

FREQUENZA LIBERA AL NUOTO LIBERO SENZA VINCOLI DI ORARIO

2 CORSIE DEDICATE AL NUOTO LIBERO IN OGNI ORARIO

ISTRUTTORE SEMPRE IN VASCA CON SCHEDE DI ALLENAMENTO

**NOVITA' 2018/2019:**

APERTI ANCHE LA DOMENICA PER TUTTO L'INVERNO

DOCCE 100% ECOLOGICHE A ENERGIA SOLARE

**COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

**ABBONAMENTO**

FREE CARD	
nuoto libero + palestra + hydrocircuit + acquagym + corsi	
<b>6 MESI</b> € 299,00	<b>12 MESI</b> € 499,00
1° rata € 149,00	1° rata € 249,00
2° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	2° rata € 125,00 (a sessanta giorni)
3° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	3° rata € 125,00 (a sessanta giorni)
OPPURE 9 RATE A TASSO Ø	

**TESSERE AD INGRESSI\***

<b>10 ingressi</b>	<b>€ 59,00</b>
--------------------	----------------

\*Le tessere sono nominative, hanno validità 3 mesi e autorizzano l'accesso in piscina per l'attività di acquapilates o per nuoto libero con orari vincolati

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e Domenica dalle 9.00 alle 13.00

**ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00**

## Stagione natatoria 2018-2019 CORSO SUB

L'insegnamento di questo sport acquatico è dedicato a tutti coloro che desiderano immergersi nel mondo marino e si suddivide in due tipologie: **SCUBA DIVER** con immersioni fino a 12 metri o con immersioni fino a 20 metri. A fine corso verrà rilasciato brevetto WASE con certificazione per immersioni World Wide. I corsi partono dai 14 anni.

### SCUBA DIVER - IMMERSIONE FINO A 12 METRI

Tutto incluso:

- 1 lezione teorica per comprendere i principi base dell'immersione ed imparare l'utilizzo dell'attrezzatura di base: maschera, snorkel, pinne, erogatore, Gav e la bombola
- 1 lezione pratica in piscina per imparare le abilità base dell'immersione
- 2 immersioni in acqua libera dalla barca per usare le abilità acquisite ed esplorare l'ambiente marino
- materiale didattico
- uso attrezzatura (Gav, bombole, erogatore...)

#### **COSTO CORSO SCUBA DIVER INDIVIDUALE**

##### SU APPUNTAMENTO

€ 120,00

#### **COSTO CORSO SCUBA DIVER COLLETTIVO**

(RAPPORTO ISTRUTTORE- ALLIEVO 1:6)

€ 90,00

### OPEN WATER - IMMERSIONE FINO A 20 METRI

Tutto incluso:

- 4 lezioni teoriche per approfondire i principi dell'immersione ed imparare l'utilizzo dell'attrezzatura: maschera, snorkel, pinne, erogatore, Gav e la bombola
- 4 lezioni pratiche in piscina per approfondire le abilità dell'immersione
- 4 immersioni in acqua libera dalla barca per usare le abilità acquisite ed esplorare l'ambiente marino
- materiale didattico
- uso attrezzatura (Gav, bombole, erogatore...)

#### **COSTO CORSO OPEN WATER INDIVIDUALE**

##### SU APPUNTAMENTO

€ 250,00

#### **COSTO CORSO OPEN WATER COLLETTIVO**

(RAPPORTO ISTRUTTORE- ALLIEVO 1:6)

€ 210,00

#### **SOLO CON NOI HAI SEMPRE:**

LEZIONI INDIVIDUALI SU APPUNTAMENTO O COLLETTIVE

ISTRUTTORI QUALIFICATI WASE

MATERIALE DIDATTICO

RILASCIO BREVETTO WASE

OPPURE

RILASCIO BREVETTO CON CERTIFICAZIONE ISO + ESO

PER IMMERSIONI CON VALIDITA' WORLD WIDE

PALESTRA IN REGALO

SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI

PARCHEGGIO GRATUITO

CASSETTE DI SICUREZZA

PISCINA INVERNALE ED ESTIVA

#### **NOVITA' 2018/2019:**

APERTI ANCHE LA DOMENICA PER TUTTO L'INVERNO

DOCCE 100% ECOLOGICHE A ENERGIA SOLARE

#### **GIORNI ED ORARI DISPONIBILI PER LE LEZIONI INDIVIDUALI**

LUNEDI' - VENERDI': 09.30 - 13.00/15.00 - 16.30/19.00 - 21.30

SABATO: 14.00 - 19.30

DOMENICA: 09.30 - 13.00

#### **GIORNI ED ORARI PER IL CORSO COLLETTIVO CON RAPPORTO ISTRUTTORE - ALLIEVO 1:6**

VENERDI' 19.00-20.30 €

Le lezioni di recupero sono a pagamento

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e Domenica dalle 9.00 alle 13.00

ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00

**Stagione natatoria 2018-2019**  
**CORSO NUOTO ADULTI (F.I.N. C.O.N.I.)**

I corsi comprendono riscaldamento libero in palestra e 60 minuti di nuoto e avranno inizio il 24 SETTEMBRE 2018 e termine il 15 GIUGNO 2019 (9 MESI), prevedendo la differenziazione in insegnamento per principianti e perfezionamento.

In particolare, il corso per principianti è dedicato a tutti coloro che vogliono imparare a nuotare, con la presenza dell'istruttore per garantire sicurezza e tranquillità nell'apprendimento delle più semplici tecniche di galleggiamento. Il corso di perfezionamento è riservato a coloro che, sapendo già nuotare, vogliono apprendere o perfezionare la tecnica dei quattro stili principali, i tuffi di partenza, le virate. Novità di quest'anno è che si può accedere al corso in qualunque orario compreso tra l'inizio e la fine, quindi tra le 18.45 e le 21.30 di Lunedì e Giovedì.

**GIORNI ED ORARI DELLE LEZIONI**

**L'UNICO CORSO A ROMA CON FREQUENZA LIBERA!**

**LUNEDI' e GIOVEDI': DALLE 18.45 ALLE 21.30 ENTRI QUANDO VUOI!**

**SOLO CON NOI HAI SEMPRE:**

**FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI ORARIO**  
**PALESTRA IN REGALO**  
**SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI**  
**PARCHEGGIO GRATUITO**  
**PISCINA SUPER-RISCALDATA A 30°**  
**CASSETTE DI SICUREZZA**  
**SCHEDE DI ALLENAMENTO**  
**2 CORSIE DEDICATE AL NUOTO LIBERO IN OGNI ORARIO**  
**PISCINA INVERNALE ED ESTIVA**

**NOVITA' 2018/2019:**

**APERTI ANCHE LA DOMENICA PER TUTTO L'INVERNO**  
**DOCCE 100% ECOLOGICHE A ENERGIA SOLARE**

**COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

<b>MONOSETTIMANALE</b> Palestra + Corso	<b>BISETTIMANALE</b> Palestra + Corso	<b>FREE CARD</b>	
Fino al 16 Giugno	Fino al 16 Giugno	Nuoto libero + Palestra + Acquagym + Hydrocircuit + Corsi 6 MESI	12 MESI
€ 249,00	€ 399,00	<b>€ 299,00</b>	<b>€ 499,00</b>
1° rata € 99,00	1° rata € 199,00	1° rata € 149,00	1° rata € 249,00
2° rata € 75,00	2° rata € 100,00	2° rata € 75,00	2° rata € 125,00
3° rata € 75,00	3° rata € 100,00	3° rata € 75,00	3° rata € 125,00
<b>OPPURE 9 RATE A TASSO Ø</b>			

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e Domenica dalle 9.00 alle 13.00

**ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00**

## Stagione natatoria 2018-2019 HYDROCIRCUIT e ACQUAGYM

L'**Hydrocircuit**, un insieme di fitness-training che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare grazie a una metodologia di **allenamento a stazioni**, perfetta per chi vuole diversificare la propria attività in acqua, senza rinunciare ai benefici della ginnastica.

Allenarsi nell'acqua piuttosto che in palestra è benefico per numerose ragioni:

**-Si limitano i traumi:** in acqua si pesa solo il 10% del proprio peso corporeo, quindi si riduce al massimo il rischio di traumi e ferite.

Per questo l'acquagym è una disciplina ideale per tutti: donne incinte, in sovrappeso e convalescenti.

**-I movimenti sono facilitati:** nell'acqua si è più leggeri, gli esercizi sono più facili da realizzare e, soprattutto, l'estensione del movimento è maggiore.

**-Si tonifica il corpo in modo uniforme:** per muoversi nell'acqua si usano tutti i muscoli, senza rendersene conto; il corpo diventa tonico e armonioso.

**-Si bruciano calorie:** perché il corpo si difende dalla temperatura dell'acqua. Inoltre l'acqua oppone resistenza ai movimenti, costringendo i muscoli a lavorare di più e l'organismo a spendere più energia.

**-Si migliora la circolazione venosa:** la pressione dell'acqua e l'idromassaggio creato dai movimenti stimolano il ritorno del sangue verso il cuore. Le caviglie sono drenate bene in quanto la pressione dell'acqua è maggiore in profondità.

**-Si combatte la cellulite:** massaggio delle gambe + eliminazione delle tossine + miglioramento della circolazione: è la ricetta vincente per eliminare la cellulite.

### GIORNI E ORARI DEI CORSI

#### ACQUAGYM

LUN - MERC - VEN: ORE 15.00

MAR e GIO: ORE 18.00

#### HYDROCIRCUIT

LUN - MERC - VEN: ORE 17.30

LUN - MERC - VEN: ORE 18.30

LUN - MERC - VEN: ORE 19.30

SABATO : ORE 11:00

La lezione di Hydrocircuit al raggiungimento di 18 persone diventa Acquagym

### SOLO CON NOI HAI SEMPRE:

2 CORSIE DEDICATE AL NUOTO LIBERO IN OGNI ORARIO

ISTRUTTORE SEMPRE IN VASCA CON SCHEDE DI ALLENAMENTO

PISCINA SUPER-RISCALDATA A 30°

PALESTRA IN REGALO

FREQUENZA LIBERA AL NUOTO LIBERO SENZA VINCOLI DI ORARIO

SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI

PARCHEGGIO GRATUITO

CASSETTE DI SICUREZZA

PISCINA INVERNALE ED ESTIVA

## NOVITA' 2018/2019:

APERTI ANCHE LA DOMENICA PER TUTTO L'INVERNO

DOCCE 100% ECOLOGICHE A ENERGIA SOLARE

### COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

#### ABBONAMENTO

##### FREE CARD

nuoto libero + palestra + hydrocircuit + acquagym + corsi

6 MESI € 299,00

12 MESI € 499,00

1° rata € 149,00

1° rata € 249,00

2° rata € 75,00 (a sessanta giorni)

2° rata € 125,00 (a sessanta giorni)

3° rata € 75,00 (a sessanta giorni)

3° rata € 125,00 (a sessanta giorni)

OPPURE 9 RATE A TASSO Ø

#### TESSERE AD INGRESSI\*

5 ingressi	€ 45,00
10 ingressi	€ 79,00
20 ingressi	€ 129,00

\*Le tessere sono nominative, hanno validità 3 mesi e autorizzano l'accesso in piscina per nuoto libero, ai corsi di Hydrocircuit e di Acquagym e in palestra. La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e Domenica dalle 9.00 alle 13.00

**ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00**

## Stagione natatoria 2018/2019 LEZIONI PRIVATE di NUOTO

Per chi non ha la possibilità di praticare i corsi di nuoto negli orari prestabiliti o ha particolari esigenze e preferisce lezioni individuali, la nostra piscina mette a disposizione pacchetti di lezioni private con uno dei nostri valenti istruttori, per imparare a nuotare o perfezionare i propri stili in orari personalizzati.

La progressione tecnica raggiunta con le nostre lezioni private è nettamente maggiore di quella raggiunta con le lezioni di gruppo, l'attenzione del nostro istruttore sarà, infatti, focalizzata interamente sull'unico allievo in vasca. I nostri istruttori sono tutti altamente qualificati con corsi FIN-CONI e con tanti anni di esperienza alle spalle.

Le lezioni private sono consigliate a chiunque voglia migliorare la sua abilità natatoria e a chi voglia invece affacciarsi per la prima volta a questo nuovo ambiente. Possono essere propedeutiche all'iscrizione a un corso di gruppo o per migliorare singolarmente la propria tecnica.

Le lezioni, della durata di un'ora ciascuna, vanno concordate nel giorno e nell'orario e possono essere dedicate sia agli adulti sia ai bambini, in comodi pacchetti da cinque o da dieci ingressi.

**SOLO CON NOI HAI SEMPRE:**  
LEZIONI SU APPUNTAMENTO  
PALESTRA IN REGALO  
SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI  
PARCHEGGIO GRATUITO  
PISCINA SUPER-RISCALDATA A 30°  
CASSETTE DI SICUREZZA  
SCHEDE DI ALLENAMENTO  
2 CORSIE DEDICATE AL NUOTO LIBERO IN OGNI ORARIO  
PISCINA INVERNALE ED ESTIVA

### COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

LEZIONE PRIVATA SINGOLA € 30,00  
PACCHETTO 5 LEZIONI € 129,00  
PACCHETTO 10 LEZIONI € 249,00

### DOPO LE TUE LEZIONI PRIVATE...UN PO' DI ALLENAMENTO!

#### ABBONAMENTI

ABBONAMENTO NUOTO LIBERO Nuoto libero + Palestra		FREE CARD Nuoto libero + Palestra + Acquagym+ Hydrocircuit + Corsi	
6 MESI	12 MESI	6 MESI	12 MESI
€ 249,00	€ 399,00	€ 299,00	€ 499,00
1° rata € 99,00	1° rata € 199,00	1° rata € 149,00	1° rata € 249,00
2° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	2° rata € 100,00 (a sessanta giorni)	2° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	2° rata € 125,00 (a sessanta giorni)
3° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	3° rata € 100,00 (a sessanta giorni)	3° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	3° rata € 125,00 (a sessanta giorni)

#### TESSERE AD INGRESSI AD ORARIO LIBERO\*

Nuoto libero + palestra + hydrocircuit + acquagym

5 INGRESSI € 45,00	10 INGRESSI € 79,00	20 INGRESSI € 129,00
-----------------------	------------------------	-------------------------

#### TESSERE AD ORARIO PERSONALIZZATO \*

(Esclusa fascia oraria dalle 17:00 alle 20:00 – ultimo ingresso 16:15, primo ingresso 19:45)

Nuoto libero + palestra

5 INGRESSI € 35,00	10 INGRESSI € 59,00	20 INGRESSI € 99,00
-----------------------	------------------------	------------------------

\*Le tessere sono nominative, hanno validità 3 mesi e autorizzano l'accesso in piscina e in palestra.

La Segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, il Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e la Domenica dalle 9:00 alle 13:00.

**ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00**



## Stagione natatoria 2018-2019 NUOTO LIBERO ASSISTITO

È possibile praticare il nuoto libero assistito tutti i giorni in tutti gli orari dall'apertura alla chiusura dell'impianto, scegliendo il tipo di abbonamento che si preferisce. Tutte le formule del nuoto libero permettono l'accesso in palestra. In tutti gli orari di apertura sono garantite un minimo di 2 corsie per il nuoto libero. Chiedi ai nostri istruttori a bordo vasca di assisterti nel tuo allenamento.

### ORARI E FREQUENZA

SETTE GIORNI SU SETTE  
Dal LUNEDI al VENERDI 9.30-21.30  
SABATO 9.30-19.30  
DOMENICA 9.30-13.30

### SOLO CON NOI HAI SEMPRE:

2 CORSIE DEDICATE AL NUOTO LIBERO IN OGNI ORARIO  
PISCINA SUPER-RISCALDATA A 30°  
PALESTRA IN REGALO  
FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI ORARIO  
SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI  
PARCHEGGIO GRATUITO  
CASSETTE DI SICUREZZA  
SCHEDE DI ALLENAMENTO  
PISCINA INVERNALE ED ESTIVA

### NOVITA' 2018/2019:

APERTI ANCHE LA DOMENICA PER TUTTO L'INVERNO  
DOCCE 100% ECOLOGICHE A ENERGIA SOLARE

### COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

#### ABBONAMENTI

ABBONAMENTO NUOTO LIBERO Nuoto libero + Palestra		FREE CARD Nuoto libero + Palestra + Acquagym+ Hydrocircuit + Corsi	
6 MESI	12 MESI	6 MESI	12 MESI
€ 249,00	€ 399,00	<b>€ 299,00</b>	<b>€ 499,00</b>
1° rata € 99,00	1° rata € 199,00	1° rata € 149,00	1° rata € 249,00
2° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	2° rata € 100,00 (a sessanta giorni)	2° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	2° rata € 125,00 (a sessanta giorni)
3° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	3° rata € 100,00 (a sessanta giorni)	3° rata € 75,00 (a sessanta giorni)	3° rata € 125,00 (a sessanta giorni)
OPPURE 9 RATE A TASSO Ø			

#### TESSERE AD INGRESSI AD ORARIO LIBERO\*

Nuoto libero + palestra + hydrocircuit + acquagym

5 INGRESSI	10 INGRESSI	20 INGRESSI
€ 45,00	€ 79,00	€ 129,00

#### TESSERE AD ORARIO PERSONALIZZATO \*

(Esclusa fascia oraria dalle 17:00 alle 20:00 – ultimo ingresso 16:15, primo ingresso 19:45)

Nuoto libero + palestra

5 INGRESSI	10 INGRESSI	20 INGRESSI
€ 35,00	€ 59,00	€ 99,00

\*Le tessere sono nominative, hanno validità 3 mesi e autorizzano l'accesso in piscina e in palestra.

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e Domenica dalle 9.00 alle 13.00

**ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00**

**Stagione natatoria 2018-2019**  
**SCUOLA DI NUOTO (F.I.N. C.O.N.I.)**

I corsi, dedicati a bambini e ragazzi dai 3 ai 16 anni, prevedono lezioni di 15 minuti di ginnastica prenatatoria e 45 minuti di nuoto.

I corsi avranno la seguente durata: inizio 24 SETTEMBRE 2018 e termine 15 GIUGNO 2019 (9 MESI) e prevedono la differenziazione in turni per principianti e turni di perfezionamento.

In particolare, i turni per principianti sono dedicati a tutti coloro che vogliono imparare a nuotare, con la presenza dell'istruttore in acqua per garantire sicurezza e tranquillità nell'apprendimento delle più semplici tecniche di galleggiamento. I turni di perfezionamento sono riservati a coloro che, sapendo già nuotare, vogliono apprendere o perfezionare la tecnica dei quattro stili principali, i tuffi di partenza, le virate.

I bambini iscritti alla nostra scuola nuoto potranno entrare gratis in piscina per tutta l'estate, inoltre avranno degli sconti speciali per partecipare ai nostri centri estivi 2019!

**SOLO CON NOI HAI SEMPRE:**

**ISTRUTTORI QUALIFICATI FIN-CONI**  
**RAPPORTO ISTRUTTORE-ALLIEVI OTTIMALE: MASSIMO 1:8**  
**PISCINA SUPER-RISCALDATA A 30°**  
**BREVETTO A FINE ANNO**  
**SPOGLIATOI, DOCCE E PHON INCLUSI**  
**PARCHEGGIO GRATUITO**  
**ESTATE GRATUITA PER I BIMBI ISCRITTI**  
**4 EVENTI L'ANNO CON GARE E PREMIAZIONI**  
**SCONTO DI € 20,00 A SETTIMANA PER CENTRO ESTIVO 2019**  
**CASSETTE DI SICUREZZA**  
**PISCINA INVERNALE ED ESTIVA**

**NOVITA' 2018/2019:**

**APERTI LA DOMENICA PER TUTTO L'INVERNO CON INCONTRO GENITORE-FIGLIO**  
**DOCCE 100% ECOLOGICHE A ENERGIA SOLARE**

**GIORNI ED ORARI DEI CORSI**

**CORSO BISETTIMANALE**

LUNEDI' e GIOVEDI' 16:45 - 17:15 - 17:45	MARTEDI' e VENERDI' 16:45 - 17:15 - 17:45	MERCOLEDI' e SABATO Merc: 16:45 - 17:15 - 17:45 Sab: 9:45 - 10:00 - 10:10 - 10:45 - 11:00
---------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

**CORSO MONOSETTIMANALE**

MERCOLEDI' 16:45 - 17:45	SABATO 9:45 - 10:00 - 10:45 - 11:00
-----------------------------	----------------------------------------

**COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

Frequenza	BISETTIMANALE	BISETTIMANALE con Domenica	MONOSETTIMANALE	MONOSETTIMANALE con Domenica
<b>Totale annuo</b>	<b>€ 449,00</b>	<b>€ 499,00</b>	<b>€ 299,00</b>	<b>€ 349,00</b>
1° RATA all'iscrizione	€ 199,00	€ 249,00	€ 149,00	€ 199,00
2° RATA A sessanta giorni	€ 125,00	€ 125,00	€ 75,00	€ 75,00
3° RATA A sessanta giorni	€ 125,00	€ 125,00	€ 75,00	€ 75,00

**RICHIEDI IN SEGRETERIA L'ATTESTATO DI FREQUENZA...POTRAI DETRARRE IL 19% DEL TOTALE**

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00, Sabato dalle 9.00 alle 19.00 e Domenica dalle 9.00 alle 13.00

**ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00**