

ACQUATICITA'

Periodo: dal 08/01/2018 al 28/03/2018
30' in acqua

LUNEDÌ.....15,45*.....9/18 mesi
LUNEDÌ.....16,30.....19/36 mesi
MERCOLEDÌ...09,45*.....15,15*.....3/8 mesi
MERCOLEDÌ...10,15*.....15,45*.....9/18 mesi
MERCOLEDÌ...11,00.....19/36 mesi
SABATO.....09,30*...10,00*.....15,30*.....3/8 mesi
SABATO...09,00*...10,30*...16,00*...16,30*...9/18 mesi
SABATO.....10,30.....16,10.....19/24 mesi
SABATO.....11,00.....19/36 mesi
SABATO.....10,00.....16,40..25/36 mesi
DOMENICA.....10,00*.....3/8 mesi
DOMENICA.....10,30*.....9/18 mesi
DOMENICA.....11,30.....19/36 mesi

* CORSI SVOLTI IN VASCA FISIOTERAPICA

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ 12 lezioni € 132,00

SABATO - DOMENICA 11 lezioni € 121,00

SUPER BABY

(2 anni e mezzo / 3 anni)

Periodo: dal 08/01/2018 al 28/03/2018
30' in acqua

MERCOLEDÌ.....16,30.....
SABATO.....09,30.....11,15.....17,10.....
DOMENICA.....11,10.....

MERCOLEDÌ 12 lezioni € 132,00

SABATO- DOMENICA 11 lezioni € 121,00

MAMMAFIT WATER WORKOUT

Periodo: dal 11/01/2018 al 22/03/2018
45' in acqua

GIOVEDÌ.....10,00*.....3/18 mesi

* CORSO SVOLTO IN VASCA FISIOTERAPICA

GIOVEDÌ 11 lezioni € 143,00

Questo corso è un programma di fitness in acqua che propone alle neo mamme un efficace lavoro di tonificazione prevalentemente degli arti inferiori e addominali associato ad esercizi di ambientamento per i bambini.

AVVISI

- Durante le lezioni è consentito l'accesso alle vasche di un solo genitore
- L'ultima lezione sarà aperta ai parenti
- Sarà organizzato un servizio fotografico completo (anche con foto subacquee)
- E' obbligatorio l'uso del pannolino per piscina + costume contenitivo
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica obbligatorio dalla prima lezione.



CALENDARIO CORSI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08-gen	09-gen	10-gen	11-gen	12-gen	13-gen	14-gen
15-gen	16-gen	17-gen	18-gen	19-gen	20-gen	21-gen
22-gen	23-gen	24-gen	25-gen	26-gen	27-gen	28-gen
29-gen	30-gen	31-gen	01-feb	02-feb	03-feb	04-feb
05-feb	06-feb	07-feb	08-feb	09-feb	10-feb	11-feb
12-feb	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb	18-feb
19-feb	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb	25-feb
26-feb	27-feb	28-feb	01-mar	02-mar	03-mar	04-mar
05-mar	06-mar	07-mar	08-mar	09-mar	10-mar	11-mar
12-mar	13-mar	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar	18-mar
19-mar	20-mar	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar
26-mar	27-mar	28-mar	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI
12 LEZ		12 LEZ	11 LEZ		11 LEZ	11 LEZ

GESTANTI

Periodo dal 11/09/2017
60'

LUNEDÌ'.....12,00.....in acqua.....
MERCOLEDÌ'.....12,00.....in acqua.....
VENERDÌ'.....12,00.....in palestrina.....

Tessera open: 10 lezioni € 90,00 - 20 lezioni € 166,00

NO LEZIONE IN ACQUA PER INCONTRO LECHE LEAGUE:
15 GENNAIO

LA LECHE LEAGUE

Incontro gratuito con la lega per l'allattamento materno

LUNEDÌ 15 GENNAIO

DALLE ORE 10,30 ALLE ORE 12,30

Negli incontri de La Leche League le mamme possono trovare tutte le informazioni utili per affrontare al meglio l'allattamento e i primi mesi di maternità, ma anche e soprattutto uno spazio nel quale scambiare liberamente le proprie esperienze, ricevere sostegno e trovare occasioni di amicizia.

RELAX a COPPIE

60' in acqua 32°

OGNI MERCOLEDÌ ALLE ORE 20,00 SU PRENOTAZIONE
€ 10,00 a coppia

L'acqua è un elemento che attrae, contiene, accarezza, avvolge; è uno dei simboli della femminilità, evoca inconsciamente per ciascuno il suo mezzo originale, il liquido amniotico, la madre. In gravidanza l'impatto con questo elemento è ancora più profondo ed efficace in quanto si è già in uno stato di naturale apertura, regressione e vulnerabilità. Quale modo migliore per la coppia del lasciarsi andare, accarezzare, trasportare e rilassare in acqua per iniziare a prendersi cura del proprio bambino. Un'ora dedicata alla famiglia che sta nascendo lontano dallo stress e dalla frenesia quotidiana.

ORARI NUOTO LIBERO (tariffe e orari validi dal 11 settembre 2017)

DA LUNEDI' A VENERDI'
Dalle ore 6,30 alle ore 22,00
SABATO

Dalle ore 8,00 alle ore 19,00
DOMENICA

Dalle ore 9,00 alle ore 19,00

Ingresso 2 ore € 6,50

Abbonamento 10 ingressi € 60,00 + 1 omaggio
Abbonamento 20 ingressi € 120,00 + 3 omaggio

FASCIA RELAX DA LUNEDI' A VENERDI'

Dalle ore 6,30 alle ore 9,00
Dalle ore 12,00 alle ore 14,00

Ingresso fascia relax € 5,50

Abbonamento 10 ingressi € 50,00 + 1 omaggio
Abbonamento 20 ingressi € 100,00 + 3 omaggio

Ingresso tariffa ridotta € 4,50
(in qualsiasi fascia oraria)

Abbonamento 10 ingressi € 40,00 + 1 omaggio
Abbonamento 20 ingressi € 80,00 + 3 omaggio

THERMARIUM

(Sauna/bagno turco) solo per associati

Ingresso € 6,00

Abbonamento 10 ingressi + 1 omaggio € 60,00
Abbonamento 20 ingressi + 3 omaggio € 120,00

Residenti Ponte San Pietro 10% sconto
Bambini da 0 a 3 anni ingresso gratuito
Tariffa ridotta: Bambini da 4 a 12 anni -
Disabili - Over 60 - Militari.
Prevvia presentazione documento

FISIOTERAPIA IN ACQUA

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI IN RECEPTION

REGOLAMENTO CORSI:

- * I corsi di nuoto possono essere frequentati da bambini e adulti di ambo i sessi (previa domanda di iscrizione), purchè esenti da malattie infettive, della pelle e della congiuntiva;
- * Entro la prima lezione del corso è obbligatorio consegnare il certificato medico per attività sportiva non agonistica in originale. Chi ne fosse sprovvisto alla prima lezione non sarà consentito l'accesso in vasca. Tale certificato ha la validità di un anno.
- * All'atto dell'iscrizione deve essere versata l'intera quota del corso e la quota associativa di € 15,00, tale quota ha validità stagionale ed è comprensiva di assicurazione (1 settembre 2017—31 agosto 2018);
- * E' obbligatorio portare il transponder necessario per accedere alla vasca;
- * Le LEZIONI PERSE saranno recuperate, con BUONO D'INGRESSO AL NUOTO LIBERO, solo dietro presentazione di certificato medico che attesti il periodo di malattia;
- * Il ritiro dal corso non prevede la restituzione della quota versata (la quota può essere recuperata utilizzandola per un'altra attività del centro)
- * Le lezioni non fatte per chiusura imprevista dell'impianto verranno recuperate con un ingresso al nuoto libero;
- * L'accesso agli spogliatoi è consentito 15' prima dell'orario d'inizio corso;
- * Il cambio degli indumenti deve essere effettuato all'interno delle cabine a rotazione;
- * E' severamente vietato lasciare indumenti e borse all'interno delle cabine a rotazione, i corsisti sono tenuti ad utilizzare gli appositi armadietti;
- * La serratura degli armadietti è predisposta per l'applicazione del lucchetto (non fornito dalla società);
- * In adeguamento alle normative di sicurezza vigenti, l'impianto è dotato di asciugacapelli a gettoniera, funzionanti a € 0,20: la quota di iscrizione non è comprensiva delle monete per gli asciugacapelli;
- * E' assolutamente vietato entrare in acqua prima dell'inizio della lezione e /o prolungarvi la permanenza oltre l'orario stabilito;
- * E' obbligatorio l'uso della cuffia e delle ciabatte;
- * E' obbligatorio fare la doccia con il costume;
- * E' obbligatorio fare la doccia prima di entrare in vasca;
- * E' severamente vietato correre negli spogliatoi, nei servizi e sul piano vasca;
- * E' severamente vietato entrare negli spogliatoi, nelle docce, nei servizi, nel corridoio di accesso alla vasca, sul piano vasca con le scarpe. Gli accompagnatori devono munirsi di soprascarpe o ciabatte pulite.
- * E' vietato agli accompagnatori l'accesso al piano vasca;
- * I sigg. GENITORI per qualsiasi problema, sono pregati di rivolgersi alla DIREZIONE o alla COORDINATRICE di vasca; senza interloquire con gli istruttori durante il corso;
- * La direzione di propria iniziativa o su proposta degli istruttori, potrà prendere provvedimenti nei confronti di quegli allievi che dovessero commettere atti d'indisciplina. Tali provvedimenti potranno consistere in una semplice ammonizione verbale o in un'espulsione;
- * La direzione non risponde di quanto lasciato o dimenticato negli spogliatoi e in vasca, e declina ogni responsabilità per furti, incendi o danni a persone o cose verificatesi all'interno dell'impianto;
- * Per il corso di AQUATICITA' 0-3 ANNI il bimbo dovrà indossare il costume contenitivo e pannolino da piscina, disponibile presso la reception;
- * La direzione si riserva il diritto di rifiutare l'ingresso in piscina alle persone non desiderate e di revocare la concessione a chi non si attiene al regolamento, al buon costume;
- * Gli iscritti al corso di AQUABIKE, WATERTREKKING, BIKE ELLITTICA, sono pregati di disdire almeno 2 ore prima dell'inizio del corso la lezione prenotata. In caso contrario la lezione sarà conteggiata come effettuata.
- * N.B. Per gli allievi dei corsi baby e bambini l'utilizzo dello spogliatoio è il seguente: I bambini utilizzeranno lo spogliatoio maschile (anche se accompagnati dalla madre), le bambine utilizzeranno lo spogliatoio femminile, se accompagnate dal padre utilizzeranno lo spogliatoio maschile.

**L'iscrizione implica l'accettazione
del suddetto regolamento.**

PERCORSO NASCITA



CENTRO PISCINE DI PONTE SAN PIETRO



new • planet • sport

Via San Clemente, 66
Frazione Briolo
24036 Ponte San Pietro (BG)
Tel 0354376632 Fax 035464447
Cell. 3288411383
Email piscine@aquateamsrl.com
www.newplanetsport.it