

**Norme generali dei corsi**

L'iscrizione ai corsi proposti dal Centro Nuoto Molinella è subordinata all'**associazione a UISP** tramite pagamento di tessera associativa. Il **costo della tessera UISP**, comprensiva di assicurazione, varia a seconda dell'età dell'associato

I **corsi** organizzati sono suddivisi in periodi con un costo forfettario. E' possibile iscriversi anche a frazioni di periodo, ma il costo del corso è, in proporzione, meno conveniente

La quota è valida per la sola durata del corso a cui l'allievo è iscritto e, a corso iniziato, non è trasferibile ad altri periodi

Le **lezioni perse o non effettuate** per motivi non dipendenti dalla volontà del Centro Nuoto Molinella non possono essere recuperate, se non nei termini sotto descritti:

- con i recuperi consegnati al momento del pagamento del corso

- è possibile ritirarsi entro le prime due lezioni. Si ha diritto al rimborso della quota pagata detratte le due lezioni e i diritti di segreteria di € 10.00 solo presentando la ricevuta di pagamento

- il rimborso della quota corso può avvenire solo dietro presentazione di documentazione medica specialistica motivante il ritiro. Il contegno del rimborso parte dal giorno in cui viene comunicata la sospensione **in segreteria**, fatta salva la quota per diritti di segreteria (presentando la ricevuta di pagamento). In nessun caso è rimborsato il costo della tessera associativa emessa

Ogni lezione ha la **durata di 50 minuti** (salvo indicazione diverse relative a corsi particolari)

*Il tecnico/educatore valuterà durante le prime lezioni il livello dell'allievo, consiglierà, se necessario, uno spostamento di squadra con lo scopo di rendere più omogenei i gruppi di lavoro, per organizzare al meglio il percorso formativo degli iscritti*

Gli accompagnatori sono tenuti ad assistere alla lezione dalla tribuna e non dal piano vasca per motivi di sicurezza, didattici e per non creare intralci agli operatori e agli stessi utenti. L'accompagnamento temporaneo se richiesto è consentito, indossando le ciabatte da piscina o il copriscarpe (in vendita nel distributore automatico alla reception), solo con accordo del tecnico educatore e per motivi didattici

**Norme di utilizzo dell'impianto**

E' obbligatorio **fare la doccia prima di entrare in acqua e usare la cuffia**

E' consigliabile, per una maggiore sicurezza, dotarsi di un **lucchetto personale** per la chiusura degli armadietti, il cui utilizzo è obbligatorio per un'ordinata gestione degli spogliatoi

Il Centro Nuoto non risponde degli oggetti e valori lasciati negli spogliatoi o negli armadietti e, più in generale, non risponde degli ammanchi di cose all'interno dell'impianto

L'aiuto di tutti nell'utilizzo degli spogliatoio e delle docce permette una civile convivenza in spazi spesso non adeguati alla frequenza e permette di **non sprecare risorse** (vedi acqua calda) a vantaggio di tutti i frequentatori

L'**accesso** agli spogliatoi è consentito **solo 10 minuti** prima dell'inizio del corso

A fine corso l'utente deve uscire dalla vasca ed ha un tempo di **20 minuti** per uscire dallo spogliatoio, per chi volesse restare in vasca (rispettando gli orari di apertura al pubblico) dovrà pagare un regolare biglietto alla reception

Tutti i soci ed accompagnatori sono invitati a rispettare il **"Regolamento di utilizzo dell'impianto"** esposto all'entrata.

Per qualsiasi chiarimento o suggerimento è a disposizione, previo accordo con la reception, il Direttore del Centro Nuoto UISP

**CHECK LIST**

Cosa metto nella borsa? quando vieni in piscina non dimenticarti di mettere nella borsa:

costume, ciabatte, cuffia, occhialini, lucchetto personale, accappatoio - asciugamano, occorrente per fare la doccia, scheda phon-monete per asciugacapelli, copri scarpe o ciabatte per l'accompagnatore

**CENTRO NUOTO  
MOLINELLA**

**corso primi passi (dai 3 mesi), corsi per bambini (4-6 anni), corsi ragazzi (6-14 anni), corsi ragazzi special (14-17 anni), pallanuoto, nuoto adulti e crosswater, ginnastica in acqua, acque benessere e reparto**

**I PERIODO 2015-2016**

**da lunedì 14 settembre a domenica 6 dicembre 2015**

**(a seconda delle giornate di corso)**

sospensione corsi: 1 novembre

**ORARIO SEGRETERIA UISP**

LUNEDI' e GIOVEDI' dalle 9.00 alle 21.00

MARTEDI' e VENERDI' dalle 9.00 alle 20.00

MERCOLEDI' dalle 13.00 alle 20.00

SABATO dalle 8.30 alle 18.00

DOMENICA e FESTIVI chiuso

**PISCINA MOLINELLA SOGESE, VIA ANDREA COSTA 6**

**TEL. 051.880862**

**FACEBOOK PISCINA MOLINELLA**

**PISCINAMOLINELLA@SOGESE.COM**

### **BIBERON - PROGETTO PRIMI PASSI (0/36 mesi)**

sabato 9.40 (18-36mesi) e 10.30 (3-18mesi)

*40min di attività bebè in acqua (0-36 mesi) con i genitori*

*Modalità di frequenza: abbonamento full open*

### **PROGETTO "MENS SANA IN ACQUA"**

*Sviluppo delle capacità cognitive del bambino nell'età evolutiva attraverso l'attività in acqua e in palestra*

domenica dalle 9.30 alle 10.40 (2-3 anni)

domenica dalle 10.50 alle 12.40 (4-6 anni)

### **BABY CON GENITORE (3/4 anni)**

mercoledì 18.40

sabato 11.20

*40min di attività bebè in acqua (0-36 mesi) con i genitori*

*Modalità di frequenza: corso o abbonamento open a periodo*

### **ACQUAMICA (4/6 anni)**

#### **TARTARUGHE**

lunedì e giovedì 17.00

martedì e venerdì 17.40

mercoledì 17.00

sabato 8.50, 10.30, 16.50

#### **PESCIOLINI**

lunedì e giovedì 17.50

martedì e venerdì 18.30

mercoledì 17.50

sabato 9.40 e 16.50

#### **SQUALI**

martedì e venerdì 16.50

mercoledì 17.50

sabato 9.40, 10.30 e 11.20

*50min di attività di acquaticità in vasca piccola e /o grande*

*Modalità di frequenza: corso monosettimanale o bisettimanale*

### **NUOTO RAGAZZI (6/13 anni)**

lunedì e giovedì 17.00 e 17.50

martedì e venerdì 16.50, 17.40 e 18.30

mercoledì 17.00, 17.50 e 18.40

sabato 8.50, 9.40, 10.30, 11.20, 12.10 e 16.00

*Corso di nuoto per tutti i livelli*

*Modalità di frequenza: corso mono o bisettimanale*

### **NUOTO RAGAZZI 14-17 anni**

lunedì e giovedì 18.40 (base, intermedi, avanzati)

martedì e venerdì 18.30 (intermedi, avanzati)

*Modalità di frequenza: corso mono o bisettimanale*

### **PALLANUOTO RAGAZZI**

lunedì e giovedì 16.00

*Modalità di frequenza: corso mono o bisettimanale*

### **NUOTO ADULTI**

#### **TERRORIZZATI**

giovedì 20.20

#### **BASE**

lunedì e giovedì 10.20 e 19.30

martedì e venerdì 20.10

sabato 8.50

#### **INTERMEDI-AVANZATI**

lunedì e giovedì 10.20, 11.10, 18.40, 19.30, 20.20

martedì e venerdì 19.20 e 20.10

*Modalità di frequenza: corso mono o bisettimanale abbonamento open a periodo*

### **NUOTO ADULTI CROSSWATER**

*(intermedi ed avanzati)*

martedì e venerdì 18.50

Il progetto nuoto adulti crosswater nasce dalla richiesta di abbinare il nuoto ad esercizi dinamici di potenziamento e mobilità in palestra o all'aria aperta a corpo libero.

L'attività è facoltativa con circa 30' di esercizi a secco prima dell'inizio del corso di nuoto tradizionale

*Modalità di frequenza: corso monosettimanale, bisettimanale o entrate singole*

### **GINNASTICA IN ACQUA - AQUARIA**

lunedì e giovedì 8.40, 9.30, 17.50 e 18.40

martedì e venerdì 9.00, 9.50 e 17.40

*Compresa nell'attività di Aquaria della mattina, saranno effettuate delle lezioni presso la palestra interna della piscina in base alla programmazione trimestrale.*

*50min di attività con modalità di frequenza corso monosettimanale, bisettimanale, abbonamento open a periodo. Per l'Aquaria mattina è previsto solo l'abbonamento full open.*

### **ACQUE BENESSERE**

lunedì e giovedì 15.00

*50min di attività con modalità di frequenza: abbonamento full open*

### **PREPARTO**

sabato 8.50

*45min di attività con modalità di frequenza ad abbonamento full open*