

NUOTO LIBERO

DAL 3 GIUGNO 2020 FINO A DATA DA DESTINARSI

PONTEROSSO

LUNEDÌ	13.00/15.00
MARTEDÌ	18.30/20.00
MERCOLEDÌ	13.00/15.00
GIOVEDÌ	18.30/20.00
VENERDÌ	13.00/15.00

PASSETTO

LUN	09.00/18.00	(NUOTO IN VASCA GRANDE DALLE 09.30)
MAR	07.00/18.00	(NUOTO IN VASCA MEDIA DALLE 09.00)
MERC	09.00/18.00	(NUOTO IN VASCA GRANDE DALLE 09.30)
GIOV	07.00/18.00	(NUOTO IN VASCA MEDIA DALLE 09.00)
VEN	09.00/18.00	(NUOTO IN VASCA GRANDE DALLE 09.30)
SAB	09.00/18.30	
DOM	09.00/18.30	

ISCRIZIONI APERTE DAL 3 GIUGNO!

SCUOLA NUOTO

DALL' 8 GIUGNO AL 6 AGOSTO 2020 - DAI 6 ANNI

PONTEROSSO

TURNI DA TRE SETTIMANE

DAL 08/06 AL 26/06
DAL 29/06 AL 16/07
DAL 20/07 AL 06/08

LUNEDI E MERCOLEDI

DALLE 16.30 ALLE 17.15
DALLE 17.20 ALLE 18.05
DALLE 18.10 ALLE 18.55

MARTEDI E GIOVEDI

DALLE 16.30 ALLE 17.15
DALLE 17.20 ALLE 18.05

ABBONAMENTI ED INFO:

€ 50,00 A TURNO + € 10,00 ISCRIZIONE VALIDA FINO AL 31/08/2020
(COSTO SOLO PER I NUOVI ISCRITTI)+ CERTIFICATO MEDICO.

SARÀ POSSIBILE RECUPERARE UN'ASSENZA A TURNO CON UN INGRESSO
AL NUOTO LIBERO. CHI NON HA PORTATO A TERMINE UN CORSO INVERNALE
PUÒ ESSERE INSERITO A RICHIESTA, IN UNO DEI CORSI.

IMPORTANTE!

LA PARTECIPAZIONE ALLA SCUOLA NUOTO È GARANTITA SOLO AI
BAMBINI/E E RAGAZZI/E INDIPENDENTI. FINO A NUOVE DISPOSIZIONI
NON SARÀ POSSIBILE, IN NESSUN CASO, ACCOMPAGNARE I BAMBINI
NEGLI SPOGLIATOI.

I BAMBINI CHE NON POTRANNO USUFRUIRE DEI CORSI E NON
HANNO AVUTO LA POSSIBILITÀ DI COMPLETARE IL CORSO INVERNALE,
POTRANNO RECUPERARE CON I CORSI IN PARTENZA A SETTEMBRE.

VI CHIEDIAMO DI LASCIARCI, IN SEGRETERIA A PONTEROSSO,
UN VOSTRO RECAPITO TELEFONICO QUALORA LA SITUAZIONE
MIGLIORASSE E FOSSE POSSIBILE UNA RIPRESA DEI CORSI ANCHE
CON ACCOMPAGNATORE.



ESTATE 2020

LE DISPOSIZIONI CI OBBLIGANO A GARANTIRE IL MINOR AFFLUSSO
NEGLI AMBIENTI COMUNI. VI CHIEDIAMO LA MASSIMA COLLA-
BORAZIONE PER RENDERE IL PIÙ SICURO POSSIBILE L'AMBIENTE
PISCINA.

L'ACCESSO ALL'IMPIANTO È CONSENTITO SOLO MUNITI
DI MASCHERINA CHE DOVRÀ ESSERE INDOSSATA
FINO ALL'ENTRATA IN ACQUA, PER POI ESSERE RINDOSSATA
ALL'USCITA DALL'ACQUA.

ORARI DELLA SEGRETERIA DI PONTEROSSO

GIOVEDÌ 28.05 DALLE 16.00 ALLE 19.00
VENERDÌ 29.05 DALLE 10.00 ALLE 12.00
E DALLE 16.00 ALLE 19.00
SABATO 30.05 DALLE 10.00 ALLE 12.00

ORARI DELLE SEGRETERIE DAL 3 GIUGNO 2020

SEGRETERIA PASSETTO E PONTEROSSO
APERTE COME DA ORARI DELL'IMPIANTO

REGOLE E MODALITÀ

PASSETTO:

1. SONO STATE INSTALLATE DELLE DOCCE ESTERNE CON ACQUA FREDDA DA UTILIZZARE PRIMA DI ENTRARE IN VASCA.
2. NON È CONSENTITO L'USO DEGLI SPOGLIATOI. SARANNO GARANTITI SPAZI ESTERNI PER APPOGGIARE BORSE ED OGGETTI PERSONALI.

PONTEROSSO:

1. LE DISPOSIZIONI PER LE DOCCE, VERRANNO DATE IN SEGRETERIA PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO.
2. È CONSENTITO L'USO DEGLI SPOGLIATOI, MA OGNI UTENTE DEVE RIPORRE I PROPRI INDUMENTI NELLO ZAINO E PORTARLO CON SE SUL PIANO VASCA.

ISCRIZIONI APERTE!

FITNESS

DAL 3 GIUGNO 2020 FINO A DATA DA DESTINARSI

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07.00-07.45		WT CIRCUIT		WT CIRCUIT		
07.30-08.30		NUOTO GUIDATO		NUOTO GUIDATO		
08.00-08.45		WT CIRCUIT		WT CIRCUIT		
08.45-09.30		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
09.30-10.15		AQUAFITNESS AV		AQUAFITNESS AV		
10.30-11.15		AQUANTALGICA		AQUANTALGICA		
11.15-12.00	PREPARTO	AQUANTALGICA	PREPARTO	AQUANTALGICA		
13.00-13.45	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS		
14.00-14.45	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS			
18.00-18.45		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
18.45-19.30		AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		

ABBONAMENTI ED INFO:

CORSI MENSILI (ESCLUSI NUOTO GUIDATO, PREPARTO E ANTALGICA) AL COSTO DI € 50,00 + ISCRIZIONE € 10,00 VALIDA FINO AL 31/08/2020 (COSTO SOLO PER I NUOVI ISCRITTI) + CERTIFICATO MEDICO. SARÀ POSSIBILE UTILIZZARE GLI ABBONAMENTI "FORMULA CLUB" PER COPRIRE IL MESE (SCALANDO 8 LEZIONI) O PAGANDO LA DIFFERENZA. LE ASSENZE NON SARANNO RECUPERATE. L'ORARIO D'INIZIO SARÀ RIGOROSO, IN CASO DI RITARDO NON SARÀ GARANTITO L'INGRESSO. SI CONSIGLIA DI ARRIVARE SUL PIANO VASCA 5 MIN PRIMA DELL'ORARIO D'INIZIO DELLA LEZIONE.

TUTTI I CORSI DI AQUAFITNESS/AQUAFITNESS AV/NUOTO GUIDATO/WT CIRCUIT: VA PRENOTATO IL CORSO MENSILE CHE SARÀ A NUMERO CHIUSO.

COSTI NUOTO GUIDATO/ PREPARTO/ANTALGICA: COME DA ABBONAMENTO.

AQUAFITNESS

GINNASTICA DI MEDIO-ALTA INTENSITÀ IN ACQUA ALTA; È RICHIESTA UNA BUONA ACQUATICITÀ E UN SUFFICIENTE LIVELLO DI ALLENAMENTO.

AQUAFITNESS AVANZATO

GINNASTICA DI ALTA INTENSITÀ IN ACQUA ALTA; È RICHIESTA UN'OTTIMA ACQUATICITÀ E UN ALTO LIVELLO DI ALLENAMENTO.

WT - WATER TREKKING CIRCUIT

ATTIVITÀ COMPLETA E MOLTO ALLENANTE. SI ALTERNANO FASI DI LAVORO CARDIOVASCOLARE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEL TAPIS ROULANT ACQUATICO, A FASI DI TONIFICAZIONE PIÙ MIRATE AL MIGLIORAMENTO DELL'ASPETTO MUSCOLARE. È PREVISTO ANCHE L'UTILIZZO DI ALTRI PICCOLI ATTREZZI, A DISCREZIONE DELL'INSEGNANTE.

NUOTO GUIDATO

NON È UN CORSO DI SCUOLA NUOTO, È UN' ATTIVITÀ SENZA LIMITI DI ETÀ, RIVOLTA A TUTTI COLORO CHE VOGLIONO INTRAPRENDERE UN PERCORSO DI NUOTO SEGUITI E GESTITI DA PERSONALE SPECIALIZZATO. AVRAI A DISPOSIZIONE SPAZI D'ACQUA RISERVATI E ATTREZZATURA TECNICA.

PREPARTO

È UN'ATTIVITÀ DI MEDIA INTENSITÀ PROPOSTA DA PERSONALE SPECIALIZZATO, IL CUI OBIETTIVO È QUELLO DI GENERARE BENESSERE PSICOFISICO NELLE GESTANTI. VENGONO PROPOSTI ESERCIZI DI TONIFICAZIONE, NUOTO, RESPIRAZIONE, ALLUNGAMENTO, ALLO SCOPO DI PREPARARE LE FUTURE MAMME AD AFFRONTARE IN MODO PIACEVOLE E SERENO GRAVIDANZA E PARTO.

AQUANTALGICA

ATTIVITÀ MOTORIA DI GRUPPO PROPOSTA DA IDROCHINESIOLOGI SPECIALIZZATI, RIVOLTA A SOGGETTI SANI O CHE PRESENTANO LIEVI ALGIE ARTICOLARI, IRRIGIDIMENTI MUSCOLARI O PROCESSI DEGENERATIVI.

REGOLE E MODALITÀ

PASSETTO:

1. SONO STATE INSTALLATE DELLE DOCCE ESTERNE CON ACQUA FREDDA DA UTILIZZARE PRIMA DI ENTRARE IN VASCA.
2. NON È CONSENTITO L'USO DEGLI SPOGLIATOI. SARANNO GARANTITI SPAZI ESTERNI PER APPOGGIARE BORSE ED OGGETTI PERSONALI.

PONTEROSSO:

1. LE DISPOSIZIONI PER LE DOCCE, VERRANNO DATE IN SEGRETERIA PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO.
2. È CONSENTITO L'USO DEGLI SPOGLIATOI, MA OGNI UTENTE DEVE RIPORRE I PROPRI INDUMENTI NELLO ZAINO E PORTARLO CON SE SUL PIANO VASCA.

IMPORTANTE!

TUTTI GLI SMALL GROUP IN PALESTRA WEP SONO MOMENTANEAMENTE SOSPESI.

TUTTA L'UTENZA È INVITATA AD ARRIVARE IN PISCINA CON IL COSTUME GIÀ INDOSSATO PER STAZIONARE IL MENO POSSIBILE NELLO SPOGLIATOIO.

PASSETTO 071 31 34 8

PONTEROSSO 071 28 61 673

WWW.COGEPIANCONA.IT

 PISCINE COGEPI ANCONA