

CORSI ACQUATICITÀ per BAMBINI da 4 a 36 mesi

dal 26 Settembre 2016 al 11 Giugno 2017

1° ciclo dal 26 Settembre 2016 al 22 Dicembre 2016 (iscrizioni aperte dal 5 Settembre 2016)
2° ciclo dal 9 Gennaio 2017 al 18 Marzo 2017 (iscrizioni aperte dal 1 Dicembre 2016)
3° ciclo dal 20 Marzo 2017 al 11 Giugno 2017 (iscrizioni aperte dal 1 Marzo 2017)

ORARI

lunedì				15.30 / 16.00
mercoledì				15.30 / 16.00
venerdì				15.30 / 16.00
sabato	9.30 / 10.00	10.00 / 10.30	10.30 / 11.00	15.00 / 15.30 (su richiesta) 15.30 / 16.00

Per ogni bambino è necessaria la presenza di un genitore in acqua (ingresso compreso nelle tariffe).

GIORNI e TARIFFE Corsi monosettimanali	1° ciclo	2° ciclo	3° ciclo
lunedì	€ 144,00 (12 lezioni)	€ 120,00 (10 lezioni)	€ 108,00 (9 lezioni)
mercoledì	€ 156,00 (13 lezioni)	€ 120,00 (10 lezioni)	€ 132,00 (11 lezioni)
venerdì	€ 144,00 (12 lezioni)	€ 120,00 (10 lezioni)	€ 120,00 (10 lezioni)
sabato	€ 144,00 (12 lezioni)	€ 120,00 (10 lezioni)	€ 132,00 (11 lezioni)
+ Quota di iscrizione annuale € 30,00 Sconto del 10% a chi si iscrive al ciclo successivo.			

E' possibile inserirsi a corso iniziato, compatibilmente con la disponibilità di posti. In questo caso la tariffa sarà conteggiata in base al numero esatto delle lezioni rimanenti. Sarà possibile assistere alle lezioni, direttamente in piscina per la vasca piccola e previa dotazione di apposite calzature, in date che verranno comunicate durante lo svolgimento dei corsi. LE TARIFFE, GLI ORARI E GLI ISTRUTTORI POSSONO VARIARE IN QUALUNQUE MOMENTO. PRESENTARE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE LA TESSERA SANITARIA DELL'ALLIEVO E DI UN GENITORE (codice fiscale).

AQUASOFT per adulti

dal 26 Settembre 2016 al 11 Giugno 2017

Cos'è:

Attività motoria svolta in un ambiente gradevole con l'acqua a 30 - 32 gradi. Fonde gli effetti benefici d'attività in piscina, grazie alle proprietà favorevoli relative all'azione dell'acqua, con gli effetti veri e propri dell'esercizio fisico.

Perché:

Il movimento in acqua è indicato per il mantenimento della buona forma fisica e come prevenzione ai danni da sedentarietà e invecchiamento. In acqua c'è l'opportunità di dosare al meglio lo sforzo ed il carico su articolazioni e schiena, aiutando a sciogliere le tensioni e attivare la circolazione sanguigna. L'esecuzione di movimenti coordinati, precisi, mai esasperati, assicura giovamento fisico e psicologico.

Corsi AquaSoft

**3 sedute settimanali a scelta
(lunedì/mercoledì/venerdì dalle 10.45 alle 11.30)**

E' necessario certificato medico di idoneità per attività non agonistica.

Numero massimo di persone per lezione 7.

E' consigliata la prenotazione della lezione in segreteria.

Ingresso singolo "AquaSoft"	€ 10,00	Acquistabile direttamente negli spogliatoi
Tessera 5 ingressi "AquaSoft" + 1 ingresso omaggio	€ 45,00 (validità 2 mesi)	Quota iscrizione annuale € 30,00

REGOLAMENTO

Norme comuni a tutte le attività:

- Gli spogliatoi sono a disposizione **da 15 minuti prima a 20 minuti dopo** l'orario dell'attività a cui si è iscritti.
- E' obbligatorio entrare sul piano vasca attraverso il passaggio obbligato doccia/lavapièdi.**
- E' obbligatorio l'uso della cuffia in vasca. Per motivi tecnici e igienici non è consentito togliersi la cuffia prima dell'uscita dall'acqua.
- E' vietato l'utilizzo di asciugacapelli personali e/o di qualunque apparecchio elettrico.
- E' vietato consumare cibi, bevande o gomma da masticare negli spogliatoi o sul piano vasca.
- E' vietato introdurre sul piano vasca contenitori in vetro o altro materiale tagliente.
- E' vietato correre e spingersi sul bordo vasca e negli spogliatoi.
- E' vietato usare palette, maschere o palloni. **L'uso di attrezzature in vasca (pinne, tubi, ecc.) è comunque sempre soggetto alla autorizzazione preventiva dell'assistente bagnanti.**
- La Direzione non risponde di denaro o valori lasciati all'interno dell'impianto natatorio.
- Le nuove iscrizioni ed i rinnovi (abbonamenti, tessere, corsi) vengono effettuati solo in presenza di certificato medico di idoneità al nuoto non agonistico valido per l'intero periodo di attività.
- Non sono previsti rimborsi di alcun genere per nessun motivo.
- Le tessere devono essere presentate al personale **PRIMA di accedere** agli spogliatoi.
- Le tariffe, gli orari e gli istruttori possono variare in qualunque momento.
- Eventuali sconti applicabili alle tariffe non sono cumulabili.
- Abbigliamento necessario: costume, cuffia, ciabatte gommate, accappatoio o asciugamano.

Norme per le attività di scuola nuoto bambini e ragazzi:

- Si ricorda che non vengono effettuati rinnovi automatici per i cicli successivi e che le iscrizioni possono essere chiuse al raggiungimento del numero massimo previsto per ogni corso.
- I corsi della scuola nuoto sono costituiti da lezioni in acqua della durata di 45 minuti.
- E' possibile recuperare un massimo di 6 lezioni a corso per chi frequenta 2 lezioni alla settimana e 3 lezioni a corso per chi frequenta 1 lezione alla settimana ritirando i relativi buoni in segreteria. Queste lezioni non potranno essere scalate economicamente e potranno essere recuperate entro un anno dal rilascio durante un corso nel quale l'allievo risulti regolarmente iscritto. **Si rammenta che in alcune settimane dell'anno, previa comunicazione affissa all'ingresso dell'impianto natatorio, non potranno essere effettuati i recuperi per motivi tecnico/didattici.**
- In caso di periodi di assenza superiori ai 15 giorni consecutivi si potrà scalare l'importo pari al 50% del valore delle lezioni perse dall'iscrizione al corso successivo esclusivamente dietro presentazione di certificato o referto medico attestante il periodo di assenza.
- I bambini possono essere accompagnati negli spogliatoi, da non più di una persona, soltanto se di età **non superiore agli 8 anni**. E' vietato agli accompagnatori accedere al piano vasca. Per accedere alle docce gli accompagnatori devono essere muniti di ciabatte o soprascarpe. Nello spogliatoio femminile gli accompagnatori di sesso maschile devono comunque rispettare eventuali divieti di accesso in alcuni locali.
- Le feste di calendario e le chiusure dell'impianto sono già considerate nel computo delle lezioni.

Norme per le attività di acquaticità baby:

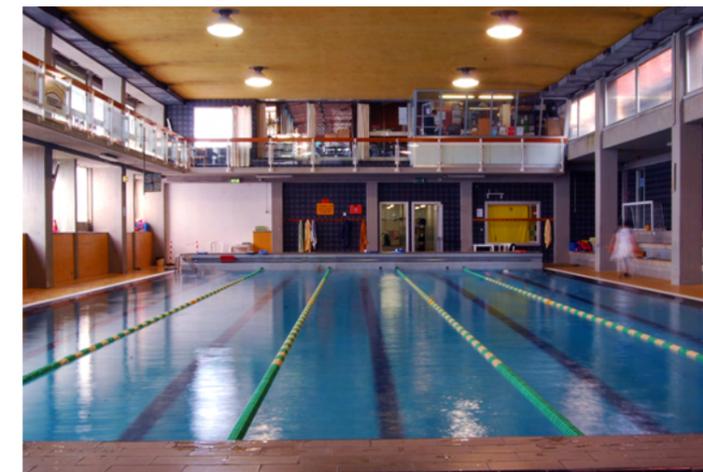
- Il corso di acquaticità ha come scopo lo sviluppo dell'attività motoria e psicomotoria del bambino in condizioni di sicurezza e benessere permettendo l'acquisizione di nuove capacità e la conoscenza di un nuovo ambiente.
- Si ricorda che non vengono effettuati rinnovi automatici per i corsi successivi e che le iscrizioni possono essere chiuse al raggiungimento del numero massimo previsto per ogni corso. **Il diritto di prelazione per l'iscrizione al 2° ed al 3° ciclo è valido fino alla penultima lezione del corso a cui si è iscritti.**
- E' prevista la possibilità, in caso di assenze, di scalare l'importo corrispondente al 50% del valore delle lezioni perse dal costo del corso successivo dietro presentazione del cartellino d'iscrizione. In alternativa si possono recuperare le lezioni in altri orari del ciclo in cui si è regolarmente iscritti, compatibilmente con la disponibilità di posti.
- Per ogni bambino e' prevista la presenza di un solo accompagnatore in acqua.

C.O.N.I.
Centro di Avviamento allo Sport

Federazione Italiana Nuoto
Scuola Nuoto Federale

SPORTIVA STURLA

Associazione Sportiva Dilettantistica - Fondata nel 1920
Stella d'oro C.O.N.I. al merito sportivo



ATTIVITA' NATATORIE 2016 - 2017

Calendario giorni festività

	Nuoto Libero	Corsi Adulti e Aquagym/Mix/Byke
martedì 1/11	Chiuso	Chiuso
giovedì 8/12	Chiuso	Chiuso
sabato 24/12	Aperto 8.30-14.00	Aperto 8.30-14.00
domenica 25/12 e lunedì 26/12	Chiuso	Chiuso
sabato 31/12 e domenica 1/1	Chiuso	Chiuso
venerdì 6/1	Aperto 8.30-13.00	Aperto 8.30-13.00
da giovedì 13/4 a lunedì 17/4 compresi	Chiuso	Chiuso
martedì 25/4	Chiuso	Chiuso
lunedì 1/5	Chiuso	Chiuso
venerdì 2/6	Chiuso	Chiuso

	Corsi Bambini, Ragazzi, Acquaticità	Aquasoft
lunedì 31/10 e martedì 1/11	Chiuso	Chiuso
giovedì 8/12	Chiuso	Chiuso
da venerdì 23/12 a sabato 7/1 compresi	Chiuso	Chiuso
da mercoledì 12/4 a martedì 18/4 compresi	Chiuso	Chiuso
lunedì 24/4 e martedì 25/4	Chiuso	Chiuso
lunedì 1/5 e venerdì 2/6	Chiuso	Chiuso

Orario Segreteria

dal 5 Settembre 2016 al 30 Giugno 2017

Lunedì	=====	- 15.30/19.30
Martedì	9.30/13.00	- 15.30/19.30
Mercoledì	=====	- 15.30/19.30
Giovedì	=====	- 15.30/19.30
Venerdì	9.30/13.00	- 15.30/19.30
Sabato	9.30/12.30	- =====



via 5 Maggio 2d - 16147 Genova
telefono 010.3730772 (segreteria) - 010.3730765 (fax) - 010.397233 (bar)
www.sportivasturla.it email: segreteria@sportivasturla.it



NUOTO LIBERO per adulti e famiglie

dal 5 Settembre 2016 al 11 Giugno 2017

Giorni apertura	Orari mattino	Orari sera
Lunedì	06.45 - 14.00	19.00 - 21.00
Martedì	06.45 - 14.30	19.00 - 21.00
Mercoledì	06.45 - 14.30	19.00 - 21.00
Giovedì	08.30 - 14.30	19.00 - 21.00
Venerdì	06.45 - 14.00	19.15 - 21.00
Sabato	08.30 - 13.00	chiuso
Domenica	08.30 - 13.00	chiuso

- Abbonamento "A"	1 mese	2 mesi	3 o più mesi	Quota iscrizione annuale
Validità: tutti i giorni in tutti gli orari	€ 70,00	€ 60,00 /mese	€ 50,00 /mese	€ 30,00
- Abbonamento "B"	1 mese	2 mesi	3 o più mesi	Quota iscrizione annuale
Validità: tutti i giorni solo negli orari del mattino	€ 60,00	€ 50,00 /mese	€ 40,00 /mese	€ 30,00

Gli abbonamenti, acquistabili in Segreteria, vengono automaticamente prorogati di ogni eventuale chiusura dell'impianto e delle feste di calendario. E' necessario certificato medico di idoneità per attività non agonistica. **I possessori di abbonamento in corso di validità hanno diritto ad uno sconto del 20% sugli ingressi singoli di Aquagym/Mix/Byke e dei corsi Nuoto Adulti.**

- Tessera 10 ingressi "giorno" + 2 ingressi omaggio Validità: tutti i giorni in tutti gli orari	€ 70,00	Quota iscrizione annuale € 30,00
- Tessera 10 ingressi "mattino" + 2 ingressi omaggio Validità: tutti i giorni solo negli orari del mattino	€ 60,00	Quota iscrizione annuale € 30,00

Le tessere nominative, acquistabili in Segreteria, hanno validità **3 mesi dalla data di emissione**. E' necessario certificato medico di idoneità per attività non agonistica.

- Ingresso singolo feriale Validità: da lunedì a sabato in tutti gli orari	€ 6,50	Acquistabile direttamente negli spogliatoi
- Ingresso singolo festivo Validità: domenica mattina	Intero € 7,00 Ridotto € 4,00 (figli minorenni di titolari di abbonamento "A" o "B")	Acquistabile direttamente negli spogliatoi
- Ingresso famiglia festivo (genitori + figli minorenni) Validità: domenica mattina	2 componenti € 12,00 3 componenti € 16,00 4 componenti € 18,00	Acquistabile direttamente negli spogliatoi

Ad insindacabile giudizio degli assistenti bagnanti, gli accessi potranno essere limitati al raggiungimento del numero massimo di frequentatori.

LE TARIFFE E GLI ORARI DI TUTTE LE ATTIVITÀ POSSONO VARIARE IN QUALUNQUE MOMENTO



AQUAGYM e CORSI NUOTO per adulti

dal 5 Settembre 2016 al 11 Giugno 2017

TABELLA PROGRAMMA CORSI

ora inizio/ fine	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
09,00 / 09,45	corso nuoto adulti	aquaMix	corso nuoto adulti	aquaMix	corso nuoto adulti	corso nuoto adulti (9,15/10.00)	corso nuoto adulti (9,15/10.00)
10,00 / 10,45	aquaMix	byke (*)	aquagym	byke (*)	aquaMix	aquagym (10,15/11.00)	
11,00 / 11,45							aquagym
13,00 / 13,45	aquaMix		aquagym		aquaMix		
13,15 / 14,00		aquaMix		aquaMix			
13,45 / 14,30			aquaMix				
19,15 / 20,00	aquaMix	aquagym	byke (*)	aquagym	aquaMix	Su richiesta potranno essere attivati altri corsi	
20,00 / 20,45		corso nuoto adulti	aquaMix	corso nuoto adulti		(*) su prenotazione	
20,15 / 21,00		byke (*)		byke (*)			

Aquagym - AquaMix - Byke - Tessera 5 - 10 - 15 ingressi (+ omaggio) Validità: tutti i corsi Aquagym/AquaMix/Byke. Da esaurirsi entro la scadenza indicata sulla tessera. La tessera da diritto allo sconto del 20% su ingressi singoli nuoto libero.	5 ingressi + 1 ingr. omaggio € 45,00 (validità 2 mesi) ----- 10 ingressi + 2 ingr. omaggio € 85,00 (validità 3 mesi) ----- 15 ingressi + 3 ingr. omaggio € 120,00 (validità 4 mesi)	E' necessario il certificato medico di idoneità per attività non agonistica. Quota iscrizione annuale € 30,00
- Ingresso singolo Validità: tutti i corsi Aquagym/AquaMix/Byke.	€ 10,00	Acquistabile direttamente negli spogliatoi

Corsi Nuoto Adulti collettivi	ingresso singolo € 8,00	Acquistabile direttamente negli spogliatoi
	tessera 10 ingressi + 2 ingr. omaggio € 65,00 (validità 3 mesi)	E' necessario il certificato medico di idoneità per attività non agonistica.
	tessera 15 ingressi + 3 ingr. omaggio € 90,00 (validità 4 mesi)	Quota iscrizione annuale € 30,00
Corsi Nuoto Adulti individuali	ingresso singolo € 25,00 affitto corsia € 25,00	Solo negli orari disponibili e previa prenotazione in Segreteria
Corsi Gestanti	Informazioni e dettagli in Segreteria dal 5 Settembre	

CORSI NUOTO per RAGAZZI e BAMBINI

dal 26 Settembre 2016 al 11 Giugno 2017

1° ciclo dal 26 Settembre 2016 al 5 Febbraio 2017 (iscrizioni aperte dal 5 Settembre 2016)
2° ciclo dal 6 Febbraio 2017 al 11 Giugno 2017 (iscrizioni aperte dal 9 Gennaio 2017)

ORARI

	Dal Lunedì al Venerdì	Sabato	Domenica
VASCA PICCOLA (da 3 a 5 anni)	16,00/16,45 16,45/17,30 17,30/18,15	11,00/11,45 11,45/12,30 16,00/16,45 16,45/17,30 17,30/18,15	10,00/10,45
VASCA GRANDE	16,00/16,45 (*) (new) 16,45/17,30 17,30/18,15	16,00/16,45 16,45/17,30	

(*) escluso il mercoledì; no principianti nei giorni di lunedì e giovedì.
(new) al giovedì corso Junior annate 2000-2005 "SWIM & GYM".

Per i soli allievi iscritti in VASCA GRANDE è prevista anche l'attività facoltativa di ginnastica preparatoria alla lezione. Gli allievi devono presentarsi 15 minuti PRIMA dell'orario di inizio della lezione (ad esempio: ginnastica alle ore 15.45 per il corso che inizia alle 16.00).

GIORNI e TARIFFE

	1° ciclo	2° ciclo (*)
Corsi monosettimanali	lun € 160,00 (16 lezioni) mar € 160,00 (16 lezioni) mer € 170,00 (17 lezioni) gio € 160,00 (16 lezioni) ven € 160,00 (16 lezioni) sab € 160,00 (16 lezioni)	€ 150,00 (15 lezioni) € 160,00 (16 lezioni) € 170,00 (17 lezioni) € 170,00 (17 lezioni) € 160,00 (16 lezioni) € 170,00 (17 lezioni)
Corsi bisettimanali	2 gg € 7,50 a lezione da moltiplicare per il numero di lezioni disponibili fino alla fine del ciclo	
Corsi trisettimanali	3 gg € 6,00 a lezione da moltiplicare per il numero di lezioni disponibili fino alla fine del ciclo	
	+ Quota di iscrizione annuale € 30,00	

Possibilità di pagamento in 2 rate con una maggiorazione del 10%.
1° ciclo: prima rata entro il 3 Ottobre, seconda rata entro il 20 Novembre
2° ciclo: prima rata entro il 13 Febbraio, seconda rata entro il 31 Marzo

Ingresso per una lezione di prova, previo accordo in Segreteria : € 7,50

(*) Sconto extra del 5% per coloro i quali si iscrivono al 2° ciclo avendo partecipato al precedente.

E' possibile inserirsi in ogni corso, compatibilmente con la disponibilità di posti, fino ad un mese da termine dei periodi. In questo caso la tariffa sarà conteggiata in base al numero esatto delle lezioni rimanenti.

Sarà possibile assistere alle lezioni dalla balconata per la vasca grande, e direttamente in piscina per la vasca piccola, in date che verranno comunicate durante lo svolgimento dei corsi.

LE TARIFFE, GLI ORARI E GLI ISTRUTTORI POSSONO VARIARE IN QUALUNQUE MOMENTO. PRESENTARE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE LA TESSERA SANITARIA DELL'ALLIEVO E DI UN GENITORE (codice fiscale).

... E DURANTE L'ANNO ATTIVITÀ EXTRA GRATUITE (FESTE A TEMA, GARE PROMOZIONALI, ECC.)

