

SPORTIVA STURLA

Associazione Sportiva Dilettantistica - Fondata nel 1920 - Stella d'oro C.O.N.I. al merito sportivo
via 5 Maggio 2d - 16147 Genova - telefono 010.3730772 (segreteria) - 010.3730765 (fax) - 010.397233 (bar)
www.sportivasturla.it email: segreteria@sportivasturla.it

AQUASOFT per adulti dal 26 Settembre 2011 al 16 Giugno 2012

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

Orario dalle 10.00 alle 10.45

2 sedute settimanali (martedì e giovedì)

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

Numero massimo di persone per lezione 5.

E' consigliata la prenotazione della lezione in segreteria.

- Ingresso singolo "AquaSoft"	€ 10,00	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 POSSONO VARIARE IN QUALUNQUE MOMENTO

REGOLAMENTO

- Le nuove iscrizioni ed i rinnovi (abbonamenti e tessere) vengono effettuati solo in presenza di certificato medico valido per l'intero periodo di attività.
- Non sono previsti rimborsi di alcun genere per nessun motivo.
- 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 in vasca attraverso il corridoio delle docce.
- 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 o bevande negli spogliatoi o sul piano vasca.
- E' vietato introdurre sul piano vasca contenitori in vetro o altro materiale tagliente.
- E' vietato l'uso di gomma da masticare.
- E' vietato usare palette, maschere o palloni. L'uso di attrezzature in vasca (pinne, tubi, ecc.) è comunque sempre soggetto alla autorizzazione del personale.
- La Direzione non risponde di denaro o valori lasciati all'interno dell'impianto natatorio.
- Le tessere devono essere presentate al personale PRIMA di accedere agli spogliatoi.
- Le tariffe e gli orari possono variare in qualunque momento.

Orario Segreteria

dal 1 Settembre 2011 al 16 Giugno 2012

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	-	=====

Chiusure impianto festive 2011/2012

1 Novembre
8 Dicembre
24, 25, 26 Dicembre
31 Dicembre e 1 Gennaio
dal 5 al 10 Aprile
25 Aprile
1 Maggio
2 Giugno