



GINNASTICA IN ACQUA

DISCINE:

**DON BOSCO, MASO DELLA PIEVE,
VIALE TRIESTE**

**STAGIONE
2019
2020**

AQUA FITNESS

Lavoro dinamico a corpo libero alternato all'uso di piccoli attrezzi. Tonifichiamo le fasce muscolari e miglioreremo la circolazione cardiaca, garantendo tanta allegria e divertimento.

AQUABIKE

Pedala in acqua a ritmo di musica utilizzando una speciale bicicletta concepita per sfruttare e beneficiare al massimo la resistenza dell'acqua.



ORARI E PREZZI

AQUAFITNESS

Martedì	h.12.50 - 13.40	Don Bosco	Acqua media	€140
	h. 15.35 - 16.20	V.le Trieste	Acqua media	€162
Giovedì	h. 08.10 - 09.00	Maso d. Pieve	Acqua alta	€162
	h. 12.20 - 13.10	Maso d. Pieve	Acqua alta	€162
	h. 13.10 - 14.00	Don Bosco	Acqua media	€140

AQUABIKE

Lunedì	h. 11.20 - 12.10	V.le Trieste		€153
Martedì	h. 14.45 - 15.30	V.le Trieste		€177

QUOTE: Le quote sono riferite al periodo ottobre/ gennaio.

Al costo della quota aggiungere €12 per la tessera associativa UISP.

Iscrizioni relative a V.le Trieste: €3 per tessera accesso all'impianto rilasciata dal Comune di Bolzano

SCONTI: È previsto uno sconto del 10% per iscrizione a più orari.



CALENDARIO

PISCINA VIALE TRIESTE

	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO
Lunedì	7 - 14 - 21	4 - 11 - 18 - 25	2 - 9 - 16	13 - 20 - 27
Martedì	1 - 8 - 15 - 22	5 - 12 - 19 - 26	3 - 10 - 17	7 - 14 - 21 - 28

PISCINA MASO DELLA PIEVE

	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO
Giovedì	3 - 10 - 17 - 24	7 - 14 - 21 - 28	5 - 12 - 19	9 - 16 - 23 - 30

PISCINA DON BOSCO

	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO
Martedì	15 - 22	5 - 12 - 19 - 26	3 - 10 - 17	7 - 14 - 21 - 28
Giovedì	17 - 24	7 - 14 - 21 - 28	5 - 12 - 19	9 - 16 - 23 - 30

Le lezioni seguiranno il calendario scolastico.

Le giornate di sospensione saranno le seguenti:

- Dal 28.10 al 3.11 (settimana dei Santi);
- 5 e 6 novembre: piscina Maso della Pieve (gare di nuoto scolastiche);
- Dal 23.12 al 6.1 (vacanze di Natale);



REGOLAMENTO E ISCRIZIONI

ISCRIZIONI

Le iscrizioni apriranno il **11.9.2019** e resteranno aperte fino ad esaurimento posti. I corsi verranno attivati a raggiungimento numero minimo di iscritti.

QUOTE

Le quote dovranno essere saldate entro 4 giorni dall'iscrizione. Sarà possibile effettuare il pagamento in segreteria oppure tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate:

UISP — IBAN: IT70 Q058 5611 6000 2057 0008 355

Per iscrizioni a corsi già iniziati la quota dell'Aquafitness verrà calcolata sul costo di €11 a lezione; Aquabike €12 a lezione (Alla quota del corso aggiungere il costo della tessera UISP (€12) ed ulteriori € 3 in caso di iscrizione in V.le Trieste per tessera rilasciata dal Comune di Bolzano per l'accesso all'impianto.

L'istruttore non è autorizzato a svolgere lezioni ai soci che non hanno formalizzato l'iscrizione.

MODALITÀ COMUNICAZIONI AI SOCI

Tutte le comunicazioni relative ai corsi verranno comunicate ai soci esclusivamente col nostro servizio sms o e-mail. Si prega quindi di controllare di aver fornito il numero di cellulare e/o indirizzo e-mail corretti.

RECUPERI

È possibile recuperare al massimo 4 lezioni, entro il termine del turno al quale si è iscritti. Alla fine del turno tutti i recuperi verranno azzerati. Sarà possibile effettuarli **solo** con il buono consegnatovi dall'istruttore al rientro dalla vostra assenza. Per l'attività dell'Aquabike il recupero è previsto negli gli orari di Aquafitness.

I recuperi si possono effettuare in tutte le piscine dove viene svolta l'attività ad eccezione della piscina di V.le Trieste in quanto per l'accesso serve la tessera rilasciata dal Comune.

Prima di effettuare un recupero è consigliabile contattare la segreteria per assicurarsi che il corso scelto sia attivo.

RIMBORSI

Può essere richiesto se, in caso di malattia, vengono perse **almeno 4 lezioni consecutive** (della singola giornata ed orario al quale si è iscritti) presentando il certificato medico. La quota di rimborso è di €8 a lezione.

Per eventuali sospensioni del corso dovute a chiusura improvvisa della piscina (o comunque non dipendenti dall'associazione) le lezioni si potranno recuperare.

TURNISTI

È possibile usufruire dell'opzione "turnisti". È necessario presentare in segreteria un'attestazione da parte del datore di lavoro.

REGOLE DELLE STRUTTURE

Si ricorda che in tutte le piscine è obbligatorio l'uso della cuffia e fare la doccia prima di entrare in vasca.