

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

Tutti gli utenti devono prendere visione del regolamento e delle prescrizioni anti COVID-19, rispettarle e in nessun caso invocarne l'ignoranza.

### ACQUASOFT (GINNASTICA DOLCE IN ACQUA) - CORSI PRE e POST PARTO

**Iscrizioni e pagamenti – Acquasoft:** le iscrizioni avvengono tramite l'acquisto di pacchetti da 4, 8 o 16 lezioni al costo di € 9,00 ciascuna, da consumarsi rispettivamente in 30, 60, 90 giorni. La lezione singola costa € 12,00. È previsto uno sconto del 30% per gli over 65, tranne che sulle lezioni singole. Il pacchetto può essere acquistato in qualsiasi momento e non obbliga l'utente a fissare subito le lezioni: ha validità dalla prima lezione prenotata. L'eventuale lezione di prova è a pagamento.

La lezione prenotata alla quale non è possibile partecipare deve essere disdetta 6 ore prima dello svolgimento: in caso contrario la lezione non verrà rimborsata. In casi eccezionali, la Piscina si riserva di annullare e rimborsare una lezione, avvisando l'utente almeno 18 ore in anticipo.

**CORSI PRE e POST PARTO:** le iscrizioni avvengono tramite l'acquisto di pacchetti da 4 o 8 lezioni al costo di € 8,50 ciascuna. Il pacchetto può essere acquistato in qualsiasi momento e non obbliga l'utente a fissare subito le lezioni. La lezione prenotata alla quale non è possibile partecipare deve essere disdetta: in caso contrario la lezione non verrà rimborsata. Disposizioni comuni a Acquasoft e Corsi Pre e Post Parto: la lezione singola costa € 12,00. L'eventuale lezione di prova è a pagamento.

### RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN ACQUA

**Iscrizioni e pagamenti -** La prima seduta deve essere concordata con il responsabile del corso che consiglierà il numero di sedute necessarie. Per ulteriori informazioni rivolgersi alla segreteria.

### PROGETTO PARKINSON

**Iscrizioni e pagamenti -** Le iscrizioni sono mensili. La lezione singola costa € 15,00. Le lezioni perse possono essere scalate dall'importo del mese successivo.

### NUOTO ADATTATO

**Iscrizioni e pagamenti -** È possibile l'acquisto della lezione singola o del pacchetto da 3 o 5 lezioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi alla segreteria.

### Disposizioni Comuni

#### Accesso al piano vasca e agli spogliatoi

L'accesso agli spogliatoi può avvenire quindici minuti prima dell'orario della lezione, mediante il badge, acquistabile al costo di € 5,00.

#### Certificazione medica

In relazione all'attività svolta sarà necessario avere il seguente certificato medico:

Acquasoft - Nuoto adattato – Progetto Parkinson – Corso post parto: certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Corsi pre parto: certificato che attesti l'entrata nel 4° mese di gravidanza

Rieducazione funzionale in acqua: certificato del medico curante

#### Assicurazione

A fini assicurativi è obbligatorio il tesseramento CSEN.

La quota per il tesseramento è stabilita in:

€ 10,00 per gli under 18 e gli over 65;

€ 15,00 per gli utenti under 65.

# PISCINA di BELLUNO

**Sportivamente**  
**Belluno** s.r.l.

**FIN**  
**ScuolaNuoto**  
FEDERALE

## PROGETTO ACQUA E FUNZIONALITÀ



## Acqua e salute

Ginnastica funzionale in acqua

Progetto Parkinson

Nuoto adattato

Acquasoft (ginnastica dolce in acqua)

Corsi pre e post parto

PISCINA DI BELLUNO Tel. 0437/940488  
info@sportivamentebelluno.it - www.piscinadibelluno.it  
 www.facebook.com/piscinadibelluno

## GINNASTICA FUNZIONALE IN ACQUA

Un programma di esercizi personalizzato e specifico per patologie ortopediche e neurologiche, traumi e infortuni sportivi con sedute collettive o individuali.

### SEDUTE COLLETTIVE

arti inferiori e rachide - vasca nuoto

LUNEDÌ – VENERDÌ - MERCOLEDÌ  
8.30 – 9.15

MERCOLEDÌ  
17.30 – 18.15

arti superiori - vasca baby

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ  
07.45 – 08.30

MARTEDÌ – GIOVEDÌ  
13.45 – 14.30

Costo a lezione € 16,00

### SEDUTE INDIVIDUALI

Da concordare direttamente con gli operatori  
Durata: 45 minuti - Costo a lezione: € 32,00

Responsabile: Vittoria Dorotei

## PROGETTO PARKINSON

GIOVEDÌ  
10.00 – 10.45

Attività di gruppo specifica per soggetti parkinsoniani,  
in collaborazione con ABP  
(Associazione Bellunesi Parkinson)

Iscrizione mensile - Costo a lezione € 15,00

Responsabile: Vittoria Dorotei

## NUOTO ADATTATO

Acquaticità, avviamento al nuoto e attività agonistica per bambini e adulti con disabilità fisica, cognitiva e sensoriale

### SEDUTE INDIVIDUALI

(giorno e orario da concordare direttamente con gli operatori)

Durata: 45 minuti

Costo a lezione: € 16,00

## ACQUASOFT – GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

Attività di gruppo a bassa intensità, indicata a tutti coloro che vogliono mantenersi attivi e in salute

MARTEDÌ – VENERDÌ  
10.00 – 10.45 e 10.45 – 11.30

Costo lezione singola: € 12,00

Costo per lezione acquistando il pacchetto di lezioni (vedi regolamento): € 9,00

Sconto del 30% per gli over 65

Responsabile: Manuela Checconi

## CORSI PRE e POST PARTO

### PRE PARTO

LUNEDÌ  
(con istruttrice FIN)  
12.15 – 13.00 vasca nuoto  
13.00 – 13.15 rilassamento  
in vasca baby

VENERDÌ  
(con ostetrica)  
12.15 – 13.00 vasca nuoto  
13.00 – 13.15 rilassamento in  
vasca baby

### POST PARTO

LUNEDÌ  
(con istruttrice FIN)  
12.15 – 13.00 vasca nuoto  
13.00– 13.15 rilassamento in vasca baby

I dettagli dei due corsi sono reperibili sul volantino dedicato.  
Responsabili: Martina Dal Pio Luogo, Sabrina Galantin