

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

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

### Iscrizioni e pagamenti

Le iscrizioni e il pagamento delle lezioni devono essere effettuati direttamente alla segreteria della Piscina o via web.

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.

Il pacchetto può essere acquistato in qualsiasi momento, non obbliga l'utente a fissare subito le lezioni ed ha validità dalla prima lezione prenotata.

E' possibile da parte dell'utente disdire una o più lezioni 6 ore prima dello svolgimento della stessa. 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

### 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

### Certificato medico

È obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

### 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.

### Igiene

È obbligatorio indossare adeguate calzature, struccarsi e fare la doccia prima di entrare in vasca. Sono obbligatorie la cuffia e le scarpette antiscivolo, che devono essere indossate solo ed esclusivamente al momento dell'ingresso in acqua.

**Per qualsiasi informazione il responsabile delle attività è a vostra disposizione previo appuntamento da richiedere tramite mail, scrivendo a: [info@sportivamentebelluno.it](mailto:info@sportivamentebelluno.it).**

# PISCINA di BELLUNO

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

**FIN**  
ScuolaNuoto  
FEDERALE

## ACQUAFITNESS 2021



### Fitness e acqua: un elisir di benessere

Attività completa e divertente, strutturata in corsi efficaci per tutti, in termini di età ed esigenze di allenamento.

I principali benefici dell'Acquafitness riguardano la coordinazione, il potenziamento muscolare e il miglioramento cardio-respiratorio.

La continua azione massaggiante dell'acqua stimola la circolazione sanguigna e linfatica, contrastando la ritenzione idrica.

L'energia della musica dà la carica per affrontare la giornata o scaricare lo stress accumulato.

PISCINA DI BELLUNO Tel. 0437/940488  
[info@sportivamentebelluno.it](mailto:info@sportivamentebelluno.it) - [www.piscinadibelluno.it](http://www.piscinadibelluno.it)  
[www.facebook.com/piscinadibelluno](https://www.facebook.com/piscinadibelluno)

### Lezioni di MEDIA intensità in VASCA NUOTO (profondità 130 cm):

#### ➤ ACQUA GYM

ginnastica generale rivolta a tutti coloro che ricercano benessere ed efficienza psico-fisica

Giorno	Orario	Attività
<b>Lunedì</b>	9.15-10.00	Gym
	10.00-10.45	Gym
<b>Martedì</b>	9.15-10.00	Gym
<b>Mercoledì</b>	9.15-10.00	Gym
	10.00-10.45	Gym
<b>Giovedì</b>	9.15-10.00	Gym
<b>Venerdì</b>	9.15-10.00	Gym

#### ➤ ACQUA 50/50

attività rivolta a chi desidera avvicinarsi in sicurezza all'acqua alta (180cm), alternando il lavoro in galleggiamento a quello classico in appoggio

Giorno	Orario	Attività
<b>Giovedì</b>	8.30-9.15	50/50

### Lezioni ad ALTA intensità in VASCA BABY (profondità 70-90 cm):

#### ➤ ACQUA GAG

attività mirata soprattutto alla tonificazione di gambe, addominali e glutei. Sconsigliata in presenza di problematiche osteo-articolari alla schiena e agli arti inferiori

Giorno	Orario	Attività
<b>Lunedì</b>	19.15-20.00	GAG
<b>Giovedì</b>	19.15-20.00	GAG

### Lezioni ad ALTA intensità in VASCA NUOTO (profondità 130cm):

#### ➤ ACQUA ENERGY

attività varia ed efficace, adatta a coloro che desiderano un'alternativa allenante al Fitness in palestra

Giorno	Orario	Attività
<b>Lunedì</b>	18.15-19.00	Energy
	08.30-9.15	Energy
<b>Martedì</b>	19.00-19.45	Energy
	19.45-20.30	Energy
<b>Mercoledì</b>	18.15-19.00	Energy
	19.00-19.45	Energy
<b>Giovedì</b>	18.15-19.00	Energy
<b>Venerdì</b>	19.00-19.45	Energy
	19.45-20.30	Energy
<b>Sabato</b>	08.30-9.15	Energy
	9.15-10.00	Energy

### Lezioni ad ALTA intensità in VASCA TUFFI (profondità 5 m):

#### ➤ ACQUA TOTAL BODY

attività in galleggiamento, per un intenso lavoro cardio e tonificante. Rivolta a coloro che hanno una buona acquaticità

Giorno	Orario	Attività
<b>Mercoledì</b>	19.00-19.45	Total Body