

## ACQUAGYM

E' RICHIESTO UN BUON GALLEGGIAMENTO

GIORNI:	SOFT	ENERGY	STRONG
LUN/MER		LU/ME/VE 14 :05-14 :55	19:15- 20:05 20:05 - 20:55
MAR/GIO	9:10 – 10:00	13:45-14:35 14:35-15:25	19:15 – 20:05 20:05 – 20:55 20:55 – 21:45
LUN/VEN	9:10 - 10 :00		
SABATO		13 :00 – 14 :30	

10 LEZIONI	Euro 75,00 per 50 minuti d'acqua
10 LEZIONI	Euro 90,00 per 1 ora d'acqua
10 LEZIONI	Euro 68,00 per 45 minuti d'acqua

### ACQUAGYM AD INGRESSI - Riservato ai Soci -

Tessera a scalare di 10 ingressi da usufruire liberamente nei seguenti turni

Piscina <u>S. Marcellino</u>	13:15–14:05	14:05–14:55	13:45–14:35	14 :35–15 :25
	LUN/MER/VEN		MAR/GIO	
Piscina <u>Bellariva</u>	12:00–12:50	13:40–14:30	19:50–20:40	
	12:50 – 13:40	19:00 – 19:50		
	LUN/MAR/MER/GIO/VEN			
10 LEZIONI Euro 75,00 (50 minuti d'acqua) DA UTILIZZARE ENTRO 3 MESI				

**Novità!!**

**VUOI FARE LEZIONI PRIVATE ????????**  
**PRENOTATI IN SEGRETERIA**

## NUOTO MASTER

STAGIONE DAL 1/9 AL 31/7

Dal Lunedì al Sabato	12:00 – 15:00
Domenica	09:30 – 12:30
Martedì e giovedì	20:45 – 22:15
COSTO: 360,00 annuali + 60,00 Quota Associativa	

### Regolamento Gruppo Master:

- Per poter accedere ai Master è necessario effettuare una prova con il responsabile Lucio Cianciosi
- E' obbligatorio il certificato medico non-agonistico
- La corsia riservata è la 2 ma/gi 20:45-22:15 e le corsie 2 e 3 tutti i giorni 12:00-15:00
- La tessera deve essere sempre consegnata prima dell'ingresso in acqua



**FIorentINA**  
**WATERPOLO**  
**GIOTTI**

# Piscina S. MARCELLINO

## PROGRAMMA ADULTI

CON SOLO 15 EURO ANNUALI PUOI OTTENERE LA TESSERA SERVIZI DELLA FIORENTINA WATERPOLO.

AVRAI L'OMAGGIO SOCIALE O UNA LEZIONE DI RECUPERO, CON LA POSSIBILITA' NELL'ARCO DELL'ANNO DI POTER SOSPENDERE UNA VOLTA (MINIMO SOSPENSIONE UNA SETTIMANA) IL PROPRIO CORSO. PER ULTERIORI INFORMAZIONI RITIRA IL DEPLIANT IN SEGRETERIA.. OLTRE TUTTE LE PROMOZIONI CHE TI SARANNO COMUNICATE TEMPESTIVAMENTE

# FIorentINA WATERPOLO

ORARI SEGRETERIA :

DAL LUNEDI' AL VENERDI' ORARIO 10:00 - 21:00  
SABATO ORARIO 10:00 - 19:00

VIA CHIANTIGIANA 28, FIRENZE, TEL. 055/6530000

IL NOSTRO BAR E' APERTO DALLE ORE 10:30 ALLE 20:00 CON POSSIBILITA' DI CONSUMARE ANCHE A PRANZO GUSTOSI PANINI, PIZZETTE, PRIMI CALDI E INSALATE

### INDICAZIONE GENERALE DEI CORSI:

- È obbligatorio l'uso della cuffia
- È vietato entrare con le scarpe negli spogliatoi
- Inserimento nei corsi in qualunque momento in base alla disponibilità dei posti
- Non sono previsti né recuperi né sospensioni
- La Direzione non risponde degli oggetti smarriti o trafugati lasciati negli spogliatoi; si consiglia di portare nella sacca in piscina ogni oggetto di valore, in modo di averlo sotto controllo o di utilizzare il box portaoggetti nel corridoio d'entrata.
- Nel Nuoto libero IL PAGAMENTO DEVE ESSERE EFFETTUATO ENTRO IL 20 DEL MESE IN CORSO per il mese successivo, dopo tale data non sarà garantito il proprio turno.
- Si ricorda di riconfermare il proprio corso (nuoto o acquagym) 7 giorni dalla data di scadenza, altrimenti non potrà essere assicurata la riconferma nello stesso turno
- È vietato fumare all'interno dell'impianto

## **NUOTO LIBERO**

<i>LUN/MER/VEN</i>	<i>TURNOMATTINA</i>	<i>MAR/GIO/SAB</i>
<b>A</b>	09:00 – 10:00	<b>B</b>
<b>C</b>	10:00 – 11:00	<b>D</b>
<b>E</b>	11:00 – 12:00	<b>F</b>
<i>LUN/MER/VEN</i>	<i>TURNO PRANZO-POMERIGGIO</i>	<i>MAR/GIO/SAB</i>
<b>G</b>	12:00 – 13:00	<b>H</b>
<b>I</b>	13:00 – 14:00	<b>L</b>
<b>M</b>	14:00 – 15:00	<b>N</b>
	15:00 – 16:00	<b>Z*</b>
	16:00 – 17:00	<b>JJ*</b>
<i>LUN/MER/VEN</i>	<i>TURNO SERA</i>	<i>MAR/GIO/SAB</i>
<b>V</b>	19:15 – 20:00	<b>K*</b>
<b>O</b>	20:00 – 20:45	<b>P*</b>
<b>Q</b>	20:45 – 21:30	<b>R*</b>
<b>S</b>	21:30 – 22:15	<b>T*</b>

\*il Sabato a pranzo a scelta tra 12:00/12:45/13:30 da concordare

<b>COSTI:</b>	<b>1 MESE</b>	<b>RISERVATO AI SOCI</b>		
		<b>3 MESI</b>	<b>6 MESI</b>	<b>12 MESI</b>
<b>MATTINA E PRANZO</b>	53.30 €	151.90 €	287.82 €	540.00 € (90 € al bimestre)*
<b>SERA</b>	40.00 €	114.00 €	216.00 €	410.00 € (68 € al bimestre)*

\*Il costo dell'abbonamento annuale può essere dilazionato in 6 comode rate da pagare entro la fine del bimestre

## **NUOTO LIBERO A INGRESSI** **- Riservato ai Soci - Novità anche per studenti**

### **FORMULA LIBERA 10 INGRESSI VALIDA NEI NOSTRI 2 IMPIANTI:**

<b><u>PISCINA S. MARCELLINO</u></b> (nei turni del Nuoto libero) <b>MARTEDI'/GIOVEDI'</b> 9:00 – 15:00 <b>LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI'</b> 11:00 – 14:00	<b><u>PISCINA BELLARIVA</u></b> <b>orari di entrata ed uscita</b> (nei turni del Nuoto libero) <b>MARTEDI'/GIOVEDI'</b> 9:15 – 14:30  (nella balneazione) <b>MARTEDI'/GIOVEDI'</b> 20:30 -23:00 <b>SABATO e DOMENICA</b> 9:30 – 12:30
<b>LU/ME/VE</b> 21:30–22:15/ <b>VE</b> 19:15-20:00	
<b>MAR/GIO</b> 20:45–21:30 e 21:30–22:15	
<b>SABATO</b> 14:00 –15:00	
<b>DOMENICA</b> 9:30 –12:30	
<b>COSTO: 45,00 € DA UTILIZZARE ENTRO 3 MESI + QUOTA ASSOCIATIVA</b>	

### **REGOLAMENTO NUOTO LIBERO:**

- È prevista una corsia per i nuotatori più lenti e per l'uso della tavoletta
  - Gli atleti gruppo MASTER avranno riservato le proprie corsie
  - La ricevuta dell'avvenuto pagamento deve essere consegnata in Segreteria entro e non oltre IL 20 DEL MESE IN CORSO; dopo tale data la Segreteria provvederà a cancellare le prenotazioni non confermate
- L'ingresso in vasca durante il nuoto libero è riservato a nuotatori esperti, tale valutazione verrà effettuata dall'assistente bagnante di turno

## **Novità!! GINNASTICA DOLCE IN ACQUA**

### **CORSO ADULTI**

<b>GIORNI</b>	<b>1° Livello</b>	<b>2° Livello</b>	<b>Avanzato</b>
<b>LUN/MER/VEN</b>	12:00 – 12:45	19:45 – 20:30	20:15 – 21:00
	19:45 – 20:30	20:45 – 21:30	21:30 – 22:15*
	20:45 – 21:30		
<b>MAR/GIO</b>	10:00 – 10:45	11:30 – 12:15	
<b>LUN/VEN</b>	19:15 – 20:00	19:15 – 20:00	
<b>LUN/MER</b>	09:15 – 10:00		
L'orario comprende 15 min. di ginnastica e 30 min. d'acqua			
Possibilità di lezione su giorno singolo		*questo orario prevede 45 min. d'acqua	
<b>COSTO: 136.00 € per 20 lezioni consecutive</b>			