



# Nuoto LIBERO

## Regolamento

Ingresso ogni 45 minuti dall'inizio del turno

Turni di massimo 45 minuti

Massimo 8 nuotatori per corsia

Entrata nello spogliatoio 10 minuti prima dell'inizio del turno

Uscita dallo spogliatoio 30 minuti dopo la fine del turno

GIORNI	MATTINO		POMERIGGIO		SERA	
	apertura	chiusura	apertura	chiusura	apertura	chiusura
LUNEDÌ	8.15	14.00			18.30	20.45
MARTEDÌ	8.15	14.00			18.30	20.45
MERCOLEDÌ	8.15	14.00			19.15	20.00
GIOVEDÌ	8.15	14.00			18.30	20.45
VENERDÌ	8.15	14.00			18.30	20.45
SABATO	8.15	13.30	15.30	19.15		
DOMENICA	9.30	12.30	15.00	18.00		

Tariffe valide fino al 5 Giugno 2016		
Ingressi	INTERO	RIDOTTO
1 INGRESSO	€ 5,30	€ 4,80
10 INGRESSI	€ 47,00	€ 42,50
20 INGRESSI	€ 91,00	€ 83,00
30 INGRESSI	€ 133,50	€ 120,50

Tariffe valide fino al 5 Giugno 2016		
Abbonamento	MATTINO + PAUSA PRANZO*	OPEN*
MENSILE	€ 50,00	€ 65,00

\*Entrata sino ad esaurimento posti in corsia.

## OGNI DOMENICA

# Percorso AQUATRACK

Festeggia il tuo **COMPLEANNO** in piscina!



## Informazioni

### Orari segreteria

Da Lunedì al Sabato: 9.30 - 13.30 / 15.30 - 18.00

Domenica: 9.30 - 12.00 / 15.00 - 18.00

### Documentazione necessaria

- Quota partecipazione annuale obbligatoria: 30 €
- Certificato medico per attività ludico motoria indicante l'attività praticata in originale (per tutti i Corsi)
- Certificato medico ginecologico in originale (solo per il Corso Gestanti)

### Periodi 2015/2016

1°) Dal 28 settembre al 12 dicembre 2015

2°) Dal 4 gennaio al 19 marzo 2016

3°) Dal 21 marzo al 4 giugno 2016

### Giorni di chiusura

1 novembre - 8 dicembre - 25/26 dicembre

1 gennaio - 6 gennaio - 27 marzo - 28 marzo

25 aprile - 1 maggio - 2 giugno

### Caratteristiche dell'impianto

VASCA 25 m / 6 corsie / altezza 1,80 m / temperatura 28 °C

VASCA 13x6 m / altezza 1,20 m / temperatura 30 °C

### Aquarium Società Sportiva Dilettantistica a r. l.

Via Fratelli Rosselli, 2 - 15067 Novi Ligure (AL)

Tel: 0143.79311

[novi@aquariumnuoto.it](mailto:novi@aquariumnuoto.it)

\* Richiedi il regolamento in segreteria.

Aquarium Società Sportiva Dilettantistica a r.l. si riserva la facoltà di apportare, ogni qual volta lo ritenga opportuno, modifiche ad orari di segreteria ed attività, comunicando le variazioni mediante avviso in bacheca. Tutte le attività proposte nell'impianto natatorio sono disciplinate dai regolamenti affissi in accoglienza.

**AQUARIUM**  
nuoto

Design: fargostudio.com

FIN  
ScuolaNuoto  
FEDERALE

# AQUARIUM

IL NUOTO PER TUTTI



**DAI CORSI  
DI NUOTO AI  
CAMPIONATI  
ITALIANI!**

# Piscina di NOVI LIGURE

Stagione Sportiva 2015/2016

[www.aquariumnuoto.it](http://www.aquariumnuoto.it)

**10%**  
DI SCONTO  
DALLA 2ª  
ISCRIZIONE!\*



## Corso **GESTANTI**

Per il tuo relax mentale e fisico

GIORNO	GIORNI A SETT.	ORARIO INIZIO CORSI
<b>MERCOLEDÌ</b>	1	9.00
<b>SABATO</b>	1	8.45
Abbonamento mensile € 22,00		
Durata lezioni minuti 45		
Il corso prevede la presenza di un'ostetrica qualificata in collaborazione con l'A.S.L. AL di Novi Ligure. La frequenza del corso prevede il versamento del contributo sanitario all' l'A.S.L. AL di Novi Ligure una tantum. DURATA ABBONAMENTO 30 giorni dalla data di stipula. Ad ogni lezione la ricevuta dovrà essere esibita in segreteria.		



## Corso **NEONATALE**

Dai 3 mesi per iniziare

GIORNO	GIORNI A SETT.	ORARIO INIZIO	COSTO A PERIODO	ANNUALE (3 PERIODI)
<b>MERCOLEDÌ</b>	1	10.00 - 10.30 - 11.00 11.30	€ 117,50	€ 282,00
<b>SABATO</b>	1	9.30 - 10.00 - 10.30 11.00 - 11.30	€ 117,50	€ 282,00
Durata lezioni minuti 30				
Il corso prevede la presenza di un'ostetrica qualificata in collaborazione con l'A.S.L. AL e di un istruttore F.I.N. La frequenza del corso prevede il versamento del contributo sanitario all' l'A.S.L. AL ad ogni periodo di frequentazione.				



## Corso **NUOTO BABY**

Dai 24 mesi per prendere dimestichezza con l'acqua

GIORNI	GIORNI A SETT.	ORARI	COSTO A PERIODO	ANNUALE 3 PERIODI
<b>LUN- MAR GIO - VEN</b>	1	16.15	€ 88,00	€ 211,50
<b>MER - SAB</b>	1	14.45 - 15.30 16.15	€ 88,00	€ 211,50
Durata lezioni minuti 45				



## Corso **NUOTO BAMBINI**

Dal gioco all'apprendimento e al perfezionamento

CORSO	GIORNI	GIORNI A SETT.	ORARIO INIZIO CORSI
<b>A</b>	<b>LUN - GIO</b>	2	16.15 - 17.00 - 17.45 18.30
<b>B</b>	<b>MAR - VEN</b>	2	
<b>C</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	1	15.30 - 16.15 - 17.00 - 17.45 - 18.30
<b>D</b>	<b>SABATO</b>	1	
<b>E</b>	<b>INTENSIVO TRISETTIMANALE</b>	3	info in segreteria
Durata lezioni minuti 45			

CORSI	COSTO A PERIODO	ANNUALE (3 PERIODI)
<b>A - B</b>	€ 157,50	€ 378,00
<b>C - D</b>	€ 88,00	€ 211,50
<b>E</b>	€ 189,00	€ 453,50

**Corso E:** la maggior frequenza garantisce tempi di apprendimento più rapidi



## Corso **NUOTO ADULTI**

Per imparare, per non avere paura o solo per migliorarsi

CORSO	GIORNI	GIORNI A SETT.	ORARIO INIZIO	COSTO A PERIODO	ANNUALE (3 PERIODI)
<b>A</b>	<b>LUN - GIO</b>	2	19.15 - 20.00	€ 187,50	€ 451,00
<b>B</b>	<b>MAR - VEN</b>	2	19.15 - 20.00 20.45	€ 187,50	€ 451,00
<b>C</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	1	19.15 - 20.00	€ 106,00	€ 254,00
<b>D</b>	<b>LUN - GIO</b>	2	9.00 - 9.45	€ 179,00	€ 405,00

## Corso **JUNIOR&SENIOR+**

CORSO	GIORNI	GIORNI A SETT.	ORARIO INIZIO	DURATA	COSTO
<b>dai 12 ai 16 anni</b>	<b>MAR - VEN</b>	2	19.15	75 min	€ 199,00
<b>over 16</b>	<b>LUN - GIO</b>	2	19.15	90 min	€ 210,00



## ACQUA **FITNESS**

Per tonificarsi e scaricare lo stress a ritmo di musica

GIORNI	8.15	9.00	10.30	13.15	17.45	18.30	19.15	20.00
<b>LUN</b>			acquagym	acquabike		acquagym	acquastep	acquabike
<b>MAR</b>		acquagym		acquagym	acquagym	acquastep	acquabike	
<b>MER</b>	acquagym			acquastep			acquabike	acquathlon*
<b>GIO</b>			acquagym	acquabike			acquastep	acquabike
<b>VEN</b>		acquagym		acquagym	acquagym	acquastep	acquabike	

ACQUABIKE e CIRCUITO Solo su prenotazione	COSTO A PERIODO	ANNUALE 3 PERIODI
ACQUAGYM OPEN MATTINA + PAUSA PRANZO	€ 190,00	€ 456,00
ACQUAGYM OPEN SERA	€ 210,00	€ 504,00
ACQUAGYM OPEN	€ 225,00	€ 540,00
TESSERA 10 INGRESSI Valido per 60 giorni dalla stipula	€ 90,00	
TESSERA 20 INGRESSI Valido per 90 giorni dalla stipula	€ 150,00	
Durata lezioni minuti 45		
CIRCUITO COMPRESO IN ABBONAMENTO ACQUAGYM OPEN SERA E ACQUAGYM OPEN		

Tutte le attività sono varianti dell'Aquagym e vengono svolte in acqua

\* Lezione di nuoto intensa a seguire la lezione di acquabike del mercoledì sera su prenotazione. Richiesta conoscenza stile dorso e rana. Costo: 2 lezioni fitness



## Corso **NUOTO BENESSERE**

Movimenti dolci e relax per sentirsi meglio

GIORNI	GIORNI A SETT.	ORARI	COSTO A PERIODO	ANNUALE 3 PERIODI
<b>MAR - VEN</b>	2	9.45	€ 169,00	€ 405,00
Durata lezioni minuti 45				



## Altre **ATTIVITÀ**

Acquagool • Preagonistica e Agonistica • Nuoto Master  
Riattivazione motoria • Pallanuoto over 25  
Lezioni di nuoto individuali