

SPORTING CLUB OSTIENSE

Via dei Cocchieri, 1 A -00146 - Roma
Via del Mare, 128 - 00144 - Roma
Tel. 06/5923306 Cell. 392/4689914
www.sportingclubostiense.it
piscina@sportingclubostiense.it

Stagione natatoria 2017-2018

BABY NUOTO (F.I.N. - C.O.N.I.)

GIORNI ED ORARI DEL CORSO

MARTEDI' ORE 17:00

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

Ingresso singolo € 15,00

Tessera 5 ingressi € 50,00*

*La tessera ha una validità di 3 mesi

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00 e il Sabato dalle 9.00 alle 19.00

Tutti i dipendenti del CRAL avranno la quota iscrizione annuale di € 30,00 GRATUITA

Il corso baby nuoto è dedicato ai bambini dai 6 mesi ai 3 anni.

Le lezioni si svolgeranno con la fondamentale presenza di uno dei due genitori in acqua.

La durata della lezione varia dai 20 minuti ai 45 minuti; la permanenza in acqua aumenta progressivamente senza forzare le capacità acquatiche dei piccoli.

La temperatura dell'acqua è garantita a 30° e il trattamento chimico dell'acqua è assolutamente compatibile con le necessità dei bimbi.

Per accedere al corso è indispensabile il certificato medico del pediatra.

Per l'ingresso in acqua è necessario il pannolino contenitivo per il bagnetto.

Stagione natatoria 2017-2018

SCUOLA DI NUOTO (F.I.N. C.O.N.I.)

GIORNI ED ORARI DEL CORSO

BISETTIMANALE

LUNEDI e GIOVEDI:

16:45 oppure 17:45

MARTEDI e VENERDI:

16:45 oppure 17:45

MERCOLEDI e SABATO:

Merc: 16:45 o 17:45

Sab: 9:45/10:00/10:45/11:00

MONOSETTIMANALE

MERCOLEDI: 16:45 o 17:45 -

SABATO: 9:45/10:00/10:

I corsi, dedicati a bambini e ragazzi dai 3 ai 16 anni, prevedono lezioni di 15 minuti di ginnastica prenatatoria e 45 minuti di nuoto.

I corsi avranno la seguente durata: inizio 18 SETTEMBRE 2017 e termine 16 GIUGNO 2018 e prevedono la differenziazione in turni per principianti e turni di perfezionamento.

In particolare, i turni per principianti sono dedicati a tutti coloro che vogliono imparare a nuotare, con la presenza dell'istruttore in acqua per garantire sicurezza e tranquillità nell'apprendimento delle più semplici tecniche di galleggiamento. I turni di perfezionamento sono riservati a coloro che, sapendo già nuotare, vogliono apprendere o perfezionare la tecnica dei quattro stili principali, i tuffi di partenza, le virate.

I bambini iscritti alla nostra scuola nuoto potranno entrare gratis in piscina per tutta l'estate, inoltre avranno degli sconti speciali per partecipare ai nostri centri estivi 2018!

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

BISETTIMANALE € 449,00

1° RATA € 199,00

2° RATA € 125,00

3° RATA € 125,00

MONOSETTIMANALE € 299,00

1° RATA € 149,00

2° RATA € 75,00

3° RATA € 75,00

OPPURE 9 RATE A TASSO Ø

RICHIEDI IN SEGRETERIA L'ATTESTATO DI FREQUENZA... POTRAI DETRARRE IL 19% DEL TOTALE

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00 e il Sabato dalle 9.00 alle 19.00

Tutti i dipendenti del CRAL avranno la quota iscrizione annuale di € 30,00 GRATUITA

Stagione natatoria 2017-2018

CORSO NUOTO ADULTI (F.I.N. - C.O.N.I.)

GIORNI ED ORARI DEL CORSO

LUN e GIOV: DALLE 18.45 ALLE 21.30

ENTRI QUANDO VUOI!

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

MONOSETTIMANALE € 249,00

Palestra + Corso Fino 16 Giugno

1° RATA € 99,00

2° RATA € 75,00

3° RATA € 75,00

BISETTIMANALE € 399,00

Palestra + Corso Fino 16 Giugno

1° RATA € 199,00

2° RATA € 100,00

3° RATA € 100,00

FRE CARD Nuoto libero + Palestra + Acquagym +

Hydrocircuit + Corsi

6 MESI: € 299,00

1° RATA € 149,00

2° RATA € 75,00

3° RATA € 75,00

12 MESI: € 499,00

1° RATA € 249,00

2° RATA € 125,00

3° RATA € 125,00

Stagione natatoria 2017-2018

HYDROCIRCUIT e ACQUAGYM

GIORNI ED ORARI DEL CORSO

ACQUAGYM

LUN e VEN: ORE 15.00 MARTEDI: ORE 18.00

HYDROCIRCUIT

LUN – MERC – VEN: ORE 18.00

SABATO : ORE 11:00

La lezione di Hydrocircuit al raggiungimento di 15 persone diventa Acquagym

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

ABBONAMENTO FREE CARD nuoto libero + palestra + hydrocircuit + acquagym + corsi

6 MESI: € 299,00

1° RATA € 149,00

2° RATA € 75,00

3° RATA € 75,00

12 MESI: € 499,00

1° RATA € 249,00

2° RATA € 125,00

3° RATA € 125,00

OPPURE 9 RATE A TASSO Ø

TESSERE AD INGRESSI*

5 ingressi € 45,00

10 ingressi € 79,00

20 ingressi € 129,00

***Le tessere sono nominative, hanno validità 3 mesi e autorizzano l'accesso in piscina e in palestra.**

I corsi comprendono riscaldamento libero in palestra e 60 minuti di nuoto e avranno inizio il 18 SETTEMBRE 2017 e termine il 16 GIUGNO 2018, prevedendo la differenziazione in insegnamento per principianti e perfezionamento.

In particolare, il corso per principianti è dedicato a tutti coloro che vogliono imparare a nuotare, con la presenza dell'istruttore per garantire sicurezza e tranquillità nell'apprendimento delle più semplici tecniche di galleggiamento. Il corso di perfezionamento è riservato a coloro che, sapendo già nuotare, vogliono apprendere o perfezionare la tecnica dei quattro stili principali, i tuffi di partenza, le virate. Novità di quest'anno è che si può accedere al corso in qualunque orario compreso tra l'inizio e la fine, quindi tra le 18.45 e le 21.30 di Lunedì e Giovedì.

PAGAMENTI ANCHE 9 RATE A TASSO Ø

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00 e il Sabato dalle 9.00 alle 19.00

Tutti i dipendenti del CRAL avranno la quota iscrizione annuale di € 30,00 GRATUITA

L'Hydrocircuit, un insieme di fitness-training che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare grazie a una metodologia di allenamento a stazioni, perfetta per chi vuole diversificare la propria attività in acqua non rinunciando ai benefici della ginnastica.

Allenarsi nell'acqua piuttosto che in palestra è benefico per numerose ragioni: -Si limitano i traumi: in acqua si pesa solo il 10% del proprio peso corporeo, quindi si riduce al massimo il rischio di traumi e ferite. Per questo l'acquagym è una disciplina ideale per tutti: donne incinte, in sovrappeso e convalescenti. -I movimenti sono facilitati: nell'acqua si è più leggeri, gli esercizi sono più facili da realizzare e, soprattutto, l'estensione del movimento è maggiore. -Si tonifica il corpo in modo uniforme: per muoversi nell'acqua si usano tutti i muscoli, senza rendersene conto; il corpo diventa tonico e armonioso. -Si bruciano calorie: perché il corpo si difende dalla temperatura dell'acqua. Inoltre l'acqua oppone resistenza ai movimenti, costringendo i muscoli a lavorare di più e l'organismo a spendere più energia. -Si migliora la circolazione venosa: la pressione dell'acqua e l'idromassaggio creato dai movimenti stimolano il ritorno del sangue verso il cuore. Le caviglie sono drenate bene in quanto la pressione dell'acqua è maggiore in profondità. -Si combatte la cellulite: massaggio delle gambe + eliminazione delle tossine + miglioramento della circolazione: è la ricetta vincente per eliminare la cellulite.

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00 e il Sabato dalle 9.00 alle 19.00

Tutti i dipendenti del CRAL avranno la quota iscrizione annuale di € 30,00 GRATUITA

Stagione natatoria 2017-2018

LEZIONI PRIVATE di NUOTO

ORARI

LEZIONI SU APPUNTAMENTO

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

LEZIONE PRIVATA SINGOLA € 30,00

PACCHETTO 5 LEZIONI € 129,00

PACCHETTO 10 LEZIONI € 249,00

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00 e il Sabato dalle 9.00 alle 19.00

Tutti i dipendenti del CRAL avranno la quota iscrizione annuale di € 30,00 GRATUITA

Stagione natatoria 2017-2018

NUOTO LIBERO

GIORNI ED ORARI DEL CORSO

ORARI E FREQUENZA SEI GIORNI SU SEI

Dal LUNEDÌ al VENERDÌ 9.30-21.30

SABATO 9.30-19.30

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

ABBONAMENTI

NUOTO LIBERO Nuoto libero + Palestra

6 MESI: € 299,00

1° RATA € 99,00

2° RATA € 75,00

3° RATA € 75,00

12 MESI: € 399,00

1° RATA € 199,00

2° RATA € 100,00

3° RATA € 100,00

FREE CARD Nuoto libero + Palestra + Acquagym+

Hydrocircuit + Corsi

6 MESI: € 299,00

1° RATA € 149,00

2° RATA € 75,00

3° RATA € 75,00

12 MESI: € 499,00

1° RATA € 249,00

2° RATA € 125,00

3° RATA € 125,00

OPPURE 9 RATE A TASSO Ø

TESSERE AD INGRESSI AD ORARIO LIBERO*

Nuoto libero + palestra + hydrocircuit + acquagym

5 ingressi € 45,00

10 ingressi € 79,00

20 ingressi € 129,00

TESSERE AD ORARIO PERSONALIZZATO *

Nuoto libero + palestra

(Esclusa fascia oraria dalle 17:00 alle 20:00 – ultimo ingresso 16:15, primo ingresso 19:45)

5 ingressi € 35,00

10 ingressi € 59,00

20 ingressi € 99,00

*Le tessere sono nominative, hanno validità 3 mesi e autorizzano l'accesso in piscina e in palestra.

Per chi non ha la possibilità di praticare i corsi di nuoto negli orari prestabiliti o ha particolari esigenze e preferisce lezioni individuali, la nostra piscina mette a disposizione pacchetti di lezioni private con uno dei nostri valenti istruttori, per imparare a nuotare o perfezionare i propri stili in orari personalizzati. Le lezioni, della durata di un'ora ciascuna, vanno concordate nel giorno e nell'orario e possono essere dedicate sia agli adulti sia ai bambini, in comodi pacchetti da cinque o da dieci ingressi.

È possibile praticare il nuoto libero tutti i giorni in tutti gli orari dall'apertura alla chiusura dell'impianto, scegliendo il tipo di abbonamento che si preferisce. Tutte le formule del nuoto libero permettono l'accesso in palestra. In tutti gli orari di apertura sono garantite un minimo di 2 corsie per il nuoto libero.

La segreteria del Club è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle 21.00 e il Sabato dalle 9.00 alle 19.00

Tutti i dipendenti del CRAL avranno la quota iscrizione annuale di € 30,00 GRATUITA

SPORTING CLUB OSTIENSE

Via dei Cocchieri, 1 A -00146 - Roma
Via del Mare, 128 - 00144 - Roma
Tel. 06/5923306 Cell. 392/4689914
www.sportingclubostiense.it
piscina@sportingclubostiense.it

REGOLAMENTO INTERNO

Vi preghiamo di leggere attentamente tutto il regolamento e conservarlo come promemoria

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si accettano in qualunque periodo dell'anno ed in qualunque giorno del mese e l'accesso alle attività è immediato.

La quota è comprensiva di assicurazione (R.C.) e tesserino personale. In caso di alienazione o smarrimento di quest'ultimo, per il rilascio del duplicato verrà addebitato l'importo di € 5,00. Si dichiara tacitamente scaduto l'abbonamento e l'iscrizione del frequentatore che non si sia messo in regola con il pagamento della quota.

PER GLI ISCRITTI ALL'ATTIVITÀ NATATORIA

Gli iscritti sono tenuti a passare la tessera magnetica nel tornello ad ogni ingresso.

Non è permesso fumare o mangiare negli spogliatoi e sul piano vasca né far uso di contenitori o altri oggetti di vetro.

I frequentatori della piscina dovranno fare la doccia prima di entrare in acqua e indossare costumi di piscina, cuffia, ciabatte in gomma per motivi igienici e tecnico funzionali. È vietato camminare sul piano vasca con scarpe da ginnastica o con qualsiasi altro tipo di scarpe che siano state usate come scarpe da passeggio. È obbligatorio indossare il costume durante la doccia negli spogliatoi. I genitori che assistono alle lezioni dei propri figli, non devono in alcun modo interferire, e, comunque, devono rendersi reperibili all'interno del club per tutta la durata della lezione.

ORDINAMENTO INTERNO

I giorni festivi e di mal tempo non sono recuperabili, così come le frequenze perdute per motivi di forza maggiore e non difetto del club (ad es.: interruzione di energia elettrica, scioperi generali, brevetti, gare ecc..).

I periodi di chiusura per festività o altro, saranno fissati tempestivamente dalla Direzione sulla base del calendario scolastico.

Sono previste due settimane di chiusura dell'impianto per i lavori di copertura (per l' inizio della stagione invernale) e un giorno per l'apertura (per l' inizio della stagione estiva). Chiusure dovute ad eventi di natura straordinaria verranno comunicate dalla segreteria tramite la pagina Facebook Sporting Club Ostiense e sul sito internet www.piscina-roma.it.

Eventuali reclami, richieste o suggerimenti dovranno essere fatti esclusivamente alla Direzione.

Per gli iscritti minorenni all'attività natatoria risponderà il firmatario della scheda personale. La Direzione si riserva la facoltà di apportare modifiche al Regolamento ogni qualvolta lo riterrà opportuno per migliorare il funzionamento dell'Associazione Sportiva.

NORME DISCIPLINARI

La Direzione si riserva la facoltà di sospendere o radiare coloro che non osservino il presente regolamento o che tengano una condotta contraria alle comuni norme civili oppure che siano di ostacolo per il buon andamento dell'Associazione Sportiva.