



ATTIVITA' PER GESTANTI

2023/2024

La ginnastica dolce per gestanti non è un corso di nuoto o una lezione di acquagym. E' un'attività a bassa intensità, volta principalmente al rilassamento in acqua della mamma e a rafforzare il legame empatico col bebè, è utile ad alleviare la tensione accumulata e a preparare il corpo al parto.
Non è necessario saper nuotare

LUNEDÌ

SABATO

12.15/13.00

12.15/13.00

Inizio 8 aprile 2024

Gettone singolo € 9.30

PER PARTECIPARE È NECESSARIO:

- = Prenotare la lezione di proprio interesse attraverso il portale:
<https://store.centrosportivoero.it/>
(disdetta possibile sullo stesso portale entro le 24h precedenti)
- = Iscrivere al corso prima della data di inizio compilando il modulo di adesione e l'autodichiarazione ai sensi degli art. 46 e 47 D.P.R. n°445/2000.

L'INGRESSO AGLI SPOGLIATOI È CONSENTITO 15' PRIMA DELL'ORARIO DELLA LEZIONE

ATTIVITÀ PER GESTANTI

REGOLAMENTO

Art.1) Il corso per gestanti è composto da lezioni di 45' ciascuna, da svolgersi consecutivamente nei giorni e nelle ore indicate sulla domanda di iscrizione.

Art.2) L'accesso all'impianto sarà possibile al massimo 15 minuti prima e 30 minuti dopo l'inizio della lezione.

Art. 3) Ogni allieva, per essere ammessa ai corsi, non deve essere affetta da malattie contagiose, crisi convulsive o epilettiche.

Art.4) Le lezioni non svolte per qualsiasi motivo, non dipendente dalla Direzione della Piscina Comunale di Savigliano, **non verranno recuperate e non verrà riconosciuto nessun rimborso, totale o parziale.**

Art.5) L'iscrizione al corso si annulla al termine del corso stesso. Nessuna priorità verrà riconosciuta per i corsi successivi per i quali si dovrà nuovamente attuare le procedure di prenotazione ed iscrizione.

Art.6) Sia gli allievi che gli accompagnatori sono tenuti inoltre ad attenersi a quanto previsto dal "Regolamento e norme per il pubblico" esposto alla cassa e comunque a tutte le disposizioni impartite dal personale della Piscina in ordine al buon funzionamento della stessa.

OCCORRENTE PER IL NUOTO

- 1) Un costume
- 2) Una cuffia
- 3) Ciabatte in plastica, gomma o legno
- 4) Card Phon (reperibile presso la segreteria della piscina)
- 5) Un sacchetto per riporre le scarpe
- 6) Un lucchetto per l'armadietto (misura 30)

N.B. Non portare in piscina oggetti di valore quali orologi, catenine, orecchini, anelli. **La Direzione non risponde dei valori lasciati negli armadietti.**

PER UN USO CORRETTO DELL'IMPIANTO

**L'impianto viene costantemente pulito, ma senza il vostro aiuto non è possibile mantenerlo tale.*

**Sul piano vasca e negli spogliatoi usare sempre e solo le ciabatte pulite; sono utili igienicamente e non si scivola.*

**La doccia saponata è necessaria prima di entrare in acqua per garantire l'igiene. La doccia effettuata dopo il bagno serve solo ad eliminare l'acqua clorata dal corpo.*

**Usare sempre gli appositi cestini per gettare l'immondizia*

**Usare sempre la cuffia quando si entra nelle vasche, anche se la testa rimane fuori.*

**Non abbandonare le scarpe nell'atrio. Possono essere riposte nell'armadietto degli spogliatoi dato in uso, dentro un sacchetto igienico.*

**Le vaschette lavapiedi sono un importante presidio igienico, evitarle equivale a contribuire a rendere meno pulito l'impianto.*

**Sul piano vasca non è consentito fumare e consumare alimenti.*

**Il personale della piscina è sempre a vostra disposizione, rivolgetevi a loro in caso di bisogno.*

Grazie a tutti.

