

**ELEMENTI DI NUOTO
SINCRONIZZATO**

La Piscina Comunale di Savigliano organizza per la stagione 2024/2025 un corso di elementi di nuoto sincronizzato per ragazze che abbiano raggiunto almeno la valutazione "propulsione 4" del brevetto CSR.

I calendari dei corsi sono disponibili presso la segreteria della piscina oppure sul sito internet www.centroportivoroero.it

Nuoto

**Elementi
di sincro**

LUNEDI'

GIOVEDI'

Orario di lezione :
16.30/17.30

Orario di lezione :
16.45/17.30

**2 FREQUENZE
ALLA SETTIMANA**

IL CORSO PREVEDE INSEGNAMENTO "A SECCO" ED IN ACQUA

OBIETTIVI DEL CORSO:

- perfezionamento degli stili necessari del nuoto
- orientamento e tridimensionalità in acqua
- coordinazione e controllo dei movimenti
- controllo del respiro (apnee)
- apprendimento di elementi di base del nuoto sincronizzato
- ritmo (movimenti e musica)
- saggio di fine anno

**LA SPESA
PER QUESTO
CORSO
SI PUO'
DETRARRE
DALLE TASSE**

(L.G. 296 DEL
27/12/2006)

Dal 9 gennaio 2025

N.B. I CORSI VERRANNO ATTIVATI SE VERRA' RAGGIUNTO UN NUMERO MINIMO DI ISCRITTI

Qualora si desideri aderire all'iniziativa è sufficiente:

Prenotare il corso contattando la segreteria della piscina:

- ⇒ Di persona durante l'orario di apertura della segreteria (lu/ve 10.00/21.45 sa e do 10.00/19.00)
- ⇒ Telefonicamente (0172717524)
- ⇒ Per e-mail (infosavigliano@centroportivoroero.it) indicando: cognome nome data di nascita tipo di corso telefono (la prenotazione è da considerarsi valida previa ns conferma)

Iscriversi al corso prima della data di inizio:

- a) Compilando il modulo di adesione (scaricabile sul sito www.centroportivoroero.it)
- b) Consegnando la fotocopia del certificato medico (in corso di validità) di idoneità alla pratica di attività sportive non agonistiche (obbligatorio dai 6 anni compiuti come da DM del 28/02/2018) ENTRO LA PRIMA LEZIONE.
- c) Versando la quota del corso stabilita in base al numero delle lezioni

SINCRONIZZATO

REGOLAMENTO

Art.1) Il corso di nuoto è composto da lezioni di novanta minuti 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 dell'inizio della lezione e l'uscita è 30 minuti dopo la fine della stessa.

Art. 3) Ogni allievo, a partire dai 6 anni compiuti, dovrà essersi sottoposto, nell'anno scolastico in corso, a **visita medica sportiva per attività non agonistica** e comunque non essere affetto da malattie contagiose, crisi convulsive o epilettiche. I genitori sono tenuti a depositare all'atto dell'iscrizione il certificato medico e a sottoscrivere la dichiarazione riportata sulla domanda di iscrizione.

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**

Art.5) L'indicazione del livello natatorio fornita al momento dell'iscrizione non vincola l'organizzazione del corso che si riserva di inserire l'allievo nel gruppo ritenuto più confacente alle capacità dimostrate effettivamente in acqua.

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 (consigliato intero)
- 2) Una cuffia
- 3) Un tappanaso
- 4) Ciabatte in plastica, gomma o legno
- 5) Una moneta da 20 cent per il Phon
- 6) Un sacchetto per riporre le scarpe
- 7) Un lucchetto per chiudere 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.**

I famigliari che desiderano accedere agli spogliatoi per aiutare i bambini sono pregati di munirsi di ciabatte pulite in plastica, gomma o legno

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.

NUOTO SINCRONIZZATO DOMANDA DI ISCRIZIONE

Riservato alla segreteria :

CM in scadenza ____/____/____

Registrato il ____

S.F. ____ del ____ € ____

Dati anagrafici

Allievo/a																			
Abitante a	C.A.P.																		
Via	n.																		
Nato il ____/____/____ a	Tel. Cell																		
email	Tel. casa																		
Codice Fiscale Allievo/a: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																			
Ha già frequentato corsi con il CSR di Savigliano ? Si ☐ No ☐	Hai frequentato corsi in altre piscine ? Si ☐ No ☐																		

Fatturazione

Cognome /Nome destinatario :																			
Codice fiscale destinatario:	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		

Iscrizione al corso

Inizio del corso (indicazione) _____

	Lunedì	Giovedì
	16.30/17.30 ☐	16.45/17.30 ☐

Dichiarazione

I dati personali raccolti verranno utilizzati per l'organizzazione e lo svolgimento dei servizi ai quali il dichiarante si è iscritto e per il tesseramento all' Ente di promozione Sportiva Libertas, per la comunicazione diretta di nuove iniziative ed ai fini statistici. In nessun caso i dati verranno ceduti a terzi. In ogni momento saranno garantiti tutti i diritti dell' Art.13 L.675/96 e del D.L. 30/06/2003 n.196 (conoscenza , cancellazione e modifica dei dati). Il titolare della raccolta dati è il Centro Sportivo Roero.

Il sottoscritto _____ dichiara di essere a conoscenza delle disposizioni regolamentari che caratterizzano la partecipazione ai corsi di nuoto (il regolamento è consultabile sul volantino informativo dei corsi di nuoto)

Savigliano ____/____/____

Firma _____