PISCINA COMUNALE DI SAVIGLIANO

CSRGRANDA srl ssd

ATTIVITA' PER GESTANTI

2024/2025

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, aumentando il benessere psicofisico utile per rafforzare il legame empatico col bebè.
Allevia la tensione accumulata, riduce il senso di peso e prepara il corpo al parto.
Non è necessario saper nuotare .

GIOVEDI'

19.00/19.45

Abbonamento 4 lezioni € 38.00 validità 50 giorni

PER PARTECIPARE È NECESSARIO:

- **Prenotare la lezione di proprio interesse attraverso il portale:**
  https://store.centrosportivoroero.it/
  (disdetta possibile sullo stesso portale entro le 24h precedenti)
- **Iscriversi 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

Loc. Becco D'Ania - Tel : 0172.717524 - email: prenotazioni.savigliano@csrgranda.it

CLICCA "Mi piace" facebook www.facebook.com/csrpiscinasavigliano

www.centrosportivoroero.it

csr_piscina_savigliano Instagram

PISCINA COMUNALE DI SAVIGLIANO

CSRGRANDA srl ssd

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.

Loc. Becco D'Ania - Tel : 0172.717524 - email: prenotazioni.savigliano@csrgranda.it

CLICCA "Mi piace" facebook www.facebook.com/csrpiscinasavigliano

www.centrosportivoroero.it

csr_piscina_savigliano Instagram

ATTIVITA' PER GESTANTI
DOMANDA DI ISCRIZIONE

Riservato alla segreteria
Registrato il _____
S.f N. _____ € _____

Dati anagrafici

Allievo/a	
Abitante a	C.A.P
Via	n.
Nato il ____/____/_____ **a**	Tel.cell
email	Tel. casa
Codice Fiscale	
Ha già frequentato corsi con il CSR di Savigliano ? Si □ No □	Hai frequentato corsi in altre piscine ? Si □ No □

Iscrizione al corso

Desidera essere iscritto al corso :

Inizio del corso (indicazione)_____

Giovedì	
19.00/19.45 □	

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.

Regolamento

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_____