



ATTIVITÀ ADULTI



ATTIVITÀ FITNESS ACQUATICO

L'aquafitness è uno sport che si svolge in piscina al ritmo di musica. Sfrutta tutti i benefici del corpo immerso nell'acqua e si avvale dell'uso di piccoli e/o grandi attrezzi. Questa affascinante disciplina ha una storia antica. Già nell'antica roma era stata compresa l'importanza dell'acqua come elemento essenziale per il rinvigorimento di mente e corpo. Il fitness acquatico coinvolge tutte i muscoli del nostro corpo. I muscoli di braccia, tronco, pancia, glutei e gambe diventeranno tonici e armoniosi. I vortici che si creano nell'acqua migliora la circolazione del sangue e aiuta a combattere i problemi causati da un cattivo flusso sanguigno risolvendo problemi quali: ritenzione idrica; vene varicose; gonfiore e pesantezza alle gambe. Durante gli esercizi la resistenza che l'acqua oppone ai movimenti, costringe i muscoli a lavorare intensamente portando un elevato dispendio calorico per ogni sessione di allenamento.

TURNI

ORARIO

GIORNI

1°	10:10 - 11:00	LUN MER VEN
2°	18:10 - 19:00	LUN MER VEN
3°	14:20 - 15:10	MAR GIO
4°	16:30 - 17:20	MAR GIO
5°	18:10 - 19:00	MAR GIO
6°	19:00 - 19:50	MAR GIO

INFORMAZIONI PER GLI ASSOCIATI

All'atto della richiesta di tesseramento alla S.S.D. TEMPIO NUOTO S.r.l. l'interessato richiedente autorizza la società a essere contestualmente tesserato all'Ente di Promozione Sportiva e/o alla Federazione Italiana Nuoto a cui la società è affiliata. Il tesserato deve prendere visione del regolamento della Piscina Comunale di Tempio Pausania esposto nell'impianto ed impegnarsi a rispettarlo.

Il tesseramento ha validità stagionale e consente al tesserato di partecipare alle attività istituzionali previo pagamento della quota tesseramento (stagionale) e della quota attività (mensile) che intende svolgere.

Si ricorda che la S.S.D. TEMPIO NUOTO S.r.l. ha l'obbligo di richiedere il certificato medico anche per le attività sportive non agonistiche senza il deposito dello stesso, in originale presso la segreteria della società, non si attiva l'assicurazione derivante dal tesseramento.

PROGETTO FAMIGLIA

Il progetto offre ai componenti dello stesso nucleo familiare convivente uno sconto proporzionato al numero dei tesserati sulla quota di tesseramento e di attività:



Due familiari sconto del 10%

Tre familiari sconto del 12%

Quattro familiari sconto del 12%



OCCORRENTE PER L'ATTIVITÀ:

Cuffia, Accappatoio o asciugamano, costume,
ciabatte antiscivolo e occhialini (consigliati)

Scheda magnetica per docce e phon
(da acquistare presso la struttura)

Crediti per docce e phon € 0,30 l'uno
(da acquistare presso la struttura)

Certificato Medico (le società Sportive Dilettantistiche che svolgono attività sportiva non agonistica hanno l'obbligo di richiedere il certificato medico per attività sportiva non agonistica ai propri tesserati)

Sovra scarpe (da acquistare presso la struttura) € 2,00 cinque paia (rotolo),
€ 0,40 centesimi un paio