

# ATTIVITÀ DI PERSONAL INSTRUCTOR PERSONAL TRAINING

Questa attività è ideale per tutti coloro che preferiscono un apprendimento personalizzato delle capacità natatorie e/o vogliono fare allenamenti individuali per migliorare le loro prestazioni. L'attività ha inizio con colloquio finalizzato alla conoscenza di quelle che sono le aspettative dell'utente successivamente si effettuano dei test in acqua per valutare le capacità acquatiche e porre le basi per la programmazione delle successive sessioni di apprendimento/allenamento. Il programma prosegue con le sedute individuali dove l'utente svolge il programma di allenamento preparato dal personale instructor/training finalizzate al raggiungimento degli obiettivi concordati. Periodicamente verranno valutati i progressi raggiunti

## TURNO E ORARIO DELLA LEZIONE DA CONCORDARE CON LA DIREZIONE

**LEZIONE A GETTONE**

**PACCHETTO 4 LEZIONI**

**PACCHETTO 8 LEZIONI**



# 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

L 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 € 5,00  
(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