

# CORSO DI NUOTO ADULTI (DAI 14 ANNI E OLTRE)

Sempre più persone si avvicinano alla attività sportiva in età adulta nel tentativo di ritrovare il benessere psicofisico; e che l'ambiente acqua rappresenta da questo punto di vista lo strumento meno problematico e sanitarmente più adatto riducendo il rischio infortuni. Abbiamo predisposto un programma che si pone come obiettivi primari il superamento della paura dell'acqua, l'acquisizione delle sicurezza in acqua, l'acquisizione delle tecniche natatorie e il perfezionamento delle stesse con particolare attenzione al miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità) sino ad arrivare a fare, per chi lo desidera tabelle di allenamento finalizzate all'attività come: il nuoto masters (attività agonistica in età adulta programmata e organizzata al livello regionale, nazionale e internazionale; a esso si affianca anche il nuoto di fondo che si sta affermando con l'interessante circuito "nuoto in acque libere sardegna" e il triathlon settore nuoto. Tutti i corsi hanno un'organizzazione verticale tale che possa soddisfare le diverse esigenze di un'utenza adulta rispetto a quello che può essere il tempo libero da impegni lavorativi e famigliari; ed un'organizzazione orizzontale tale che possa soddisfare in modo adeguato, nella stessa fascia oraria, le diverse necessità didattiche. A tal fine saranno presenti sul piano vasca durante gli orari dedicati istruttori in possesso di brevetto della federazione italiana nuoto per i principianti e di istruttori con brevetto di allenatore per i livelli in cui si svolgono dei veri e propri allenamenti.

## TURNI

## ORARIO

## GIORNI

1°	09:20 - 10:10	LUN MER VEN
2°	11:00 - 11:50	LUN MER VEN
3°	13:30 - 14:20	LUN MER VEN
4°	14:20 - 15:10	LUN MER VEN
5°	18:10 - 19:00	LUN MER VEN
6°	19:00 - 19:50	LUN MER VEN
7°	19:50 - 20:40	LUN MER VEN

## 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