

## Programma Invernale 2013/2014 (dal 10/09/2013)

### Corso Post Parto

per poter riprendere in modo graduale la tonicità e ristabilire dolcemente l'equilibrio fisico

**Giorni:** Martedì e Venerdì

**Orari:** 10.00-10.45

**La lezione di 45' si divide in due momenti:**

Nei primi 35' la mamma fa ginnastica nell'acqua profonda un metro e trenta alla temperatura di 28.5°.

Negli ultimi 10', la mamma gioca insieme al proprio bambino in vasca piccola alla temperatura di 32°.

Il corso può essere frequentato dopo i 40 giorni dal parto, con l'autorizzazione orale del ginecologo.

La mamma può scegliere se portare con sé il proprio bambino.

Il neonato viene accudito in piano vasca in totale sicurezza da una nostra istruttrice.

La quota mensile è di € 60,80

Iscrizione annuale e assicurazione € 10,00, valida dal 1° ottobre al 30 settembre.

Assicurazione € 5,00 per il bambino, valida dal 1° ottobre al 30 settembre.

Iscrizioni: Precedenza fino al giorno 15 del mese per le frequentanti, aperte a tutti dal giorno 16.

**NOTTOLI Nuoto**

P.zza A. Moro, 6  
31029 Vittorio Veneto – TV  
P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406

Fax: +39 0438 552406

### **Notizie utili per il corso Post Parto**

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

Non si effettuano rimborsi. Eventuali ritiri si possono concordare solo prima dell'inizio dei corsi.

A corso iniziato non si possono recuperare lezioni. Si possono recuperare assenze consecutive corrispondenti ad almeno metà corso solo con comunicazione tempestiva alla segreteria e certificato medico.

In caso di presenza di "verruche" o della patologia del "mollusco contagioso" si invitano i corsisti ad astenersi dall'attività acquatica per limitarne la diffusione, darne comunicazione alla segreteria e sottoporsi a trattamento specifico. In questo caso eccezionale l'importo economico delle lezioni perse verrà scalato da un pagamento successivo.

Le varie promozioni e facilitazioni non sono cumulabili.

I corsi saranno effettuati a condizione che si raggiunga un numero adeguato d'iscritti.

N.B. La Direzione si riserva di apportare modifiche in qualsiasi momento.

#### **Materiale occorrente**

Un costume, una cuffia, un asciugamano o un accappatoio, un paio di ciabatte pulite.

Un sacchetto per le scarpe, una moneta da € 1,00 per l'armadietto.

#### **Cosa va fatto prima di accedere agli spogliatoi**

L'accesso agli spogliatoi è consentito solo 15' prima dell'inizio della lezione.

Lasciare le scarpe, chiuse in un sacchetto, sulle scarpiera e calzare ciabatte **pulite**.

Prima di accedere al piano vasca è obbligatoria la doccia saponata e struccarsi.

E' severamente vietato mangiare negli spogliatoi e in piano vasca e masticare gomma americana.

A fine lezione gli iscritti ai corsi dovranno abbandonare il piano vasca.

Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.

**NOTTOLI Nuoto**

P.zza A. Moro, 6  
31029 Vittorio Veneto – TV  
P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406

Fax: +39 0438 552406