

## Libera Balneazione



La libera balneazione è consentita con orari a partire dalle ore 8 fino alle 21 secondo gli spazi e gli orari prestabiliti.

**\*Dettaglio orari giornalieri disponibile presso la segreteria**

### Biglietti a tessera

Biglietto Intero	:	<b>3,50 €</b>
Biglietto Ridotto	:	<b>2,50 €</b>
Tessera 12 Ingressi Interi	:	<b>35,00 €</b>
Tessera 12 Ingressi Ridotti	:	<b>25,00 €</b>
Stagionale	:	<b>250,00 €</b>

### Ingressi

Under 4 e Over 65 residenti	:	<b>GRATUITO</b>
Disabili residenti	:	<b>GRATUITO</b>



## ASD Chiavari Nuoto

Piscina Comunale " M. Ravera"  
L.go Pessagno, 1  
16043 Chiavari

Segr. Corsi: 0185 364855  
Orari segreteria:

Lun-Ven	:	8,00 - 21,00
Sabato	:	9,00 - 14,30
Domenica	:	9,00 - 13,00

Segreteria Sportiva

Tel/Fax : 0185 311898  
Mail : info@chiavarinuoto.it  
sito : www.chiavarinuoto.it

P.Iva 00209170992  
C.F 80058650104

Regolamento : .... estratto ....

Per l'accesso alla vasca è obbligatorio l'uso della cuffia.

Per l'accesso agli spogliatoi è obbligatorio l'uso del sovrascarpe.

**Quota annuale socio 25,00 €**  
Valida dal 01/09/2010 al 31/08/2011

# CHIAVARI NUOTO

## STAGIONE 2010-2011



**Quota annuale socio**  
**25,00 €**

Valida dal 01/09/2010  
al 31/08/2011

**...NON SOLO ACQUA!**

**PISCINA COMUNALE DI CHIAVARI**  
**VIA LARGO PESSAGNO 1**

**TEL. 0185 - 364855**

## Corsi Adulti

### CORSO COLLETTIVO dal 20/09/2010

Tecnica dei quattro stili e assetto verticale.

### CORSO GESTANTI & BABY

Su Appuntamento.

### AQUA FITNESS

Corsi in acqua alta:

**GYM, AREROBIC, FLAP, GAG/FLAP, TOTALBODY, KICK BOXING**

**BIKE** (su prenotazione)

**Durata delle lezioni 45 minuti**

\* Costi e orario corsi disponibili in segreteria

#### PALESTRA

Corsi fitness:

**STRETCHING PILATES  
BODYTONE, GAG  
GINNASTICA DOLCE  
STEP** (su prenotazione)

**Durata delle lezioni 45 minuti**

\* Costi e orario corsi disponibili in segreteria

Novità  
2010-11

#### CIRCUITO PALESTRA-ACQUA

Da quest'anno corsi integrati  
Palestra - Acqua.

Corso di un ora

30 Minuti in Palestra  
30 Minuti Acqua Gym

**Durata del corso 1 ora**

\* Costi e orario corsi disponibili in segreteria

**Promozione fino al 31 Dicembre 2010**

Novità  
2010-11

Validità della tessera: 6 mesi.

Dopo la scadenza potrà essere completata la tessera solo se utilizzata per almeno il 70% delle lezioni previste.

## FITNESS CLUB

Dal 10/10/2010

Novità  
2010-11

Da quest'anno per i nostri soci abbiamo previsto una nuova formula:

### ABBONAMENTO CLUB

Il nuovo servizio prevede ampi orari di accesso alle strutture

La quota club prevede oltre all'accesso alla vasca e alla palestra, la partecipazione **gratuita** ai corsi di

### Aqua Fitness e Corsi Fitness in palestra

(con prenotazione obbligatoria)

Inoltre, compreso nell'abbonamento, è disponibile l'utilizzo **GRATUITO** della **SAUNA** negli orari dedicati ai soci.

Per personalizzare la tua attività fisica puoi richiedere il supporto del

### Personal Trainer

Per iscrizione alla formula CLUB è necessaria la visita medico-sportiva.

Richiedi in segreteria, presso la piscina, le informazioni di dettaglio sulle modalità di utilizzo e i costi dell'abbonamento.

## Corsi Scuola Nuoto

### SCUOLA NUOTO BAMBINI

#### Lunedì, Venerdì

Primo Turno	<b>15,45 - 16,35</b>
Secondo Turno	<b>16,45 - 17,35</b>
Terzo Turno	<b>17,35 - 18,25</b>

#### Martedì, Giovedì

Primo Turno	<b>15,45 - 16,35</b>
Secondo Turno	<b>16,35 - 17,25</b>
Terzo Turno	<b>17,25 - 18,15</b>

#### Sabato

**10,00 - 10,50**

#### Domenica

**10,30 - 11,20**

### CORSO OVER 11

Lunedì  
Martedì  
Giovedì  
Venerdì

18,15 - 19,05

Possono anche essere richieste lezioni individuali oppure doppie o triple che potranno essere svolte solo negli orari di libera balneazione.

\* Costo corsi disponibile in segreteria

### SCUOLA DI ISTRUZIONE ALLO SPORT per ragazzi e ragazze dai 6 ai 15 anni

Novità  
2010-11

La scuola di istruzione allo sport prevede vari livelli di corsi con un approccio formativo **polivalente** alle diverse discipline Acquatiche Nuoto, Pallanuoto e Syncro.

Richiedi in segreteria la scheda informativa per metodi didattici, orari e costi.