a.s.d.
nuoto club gudo

A.S.D. NUOTO CLUB GUDO
Via Papa Giovanni XXIII, 4
20088 Gudo Visconti (MI)
Tel. 3466084180
www.asdnuotoclubgudo.it
info@asdnuotoclubgudo.it

SEGUICI

ACQUAGYM e POSTURALE

Mantenersi in forma durante la stagione invernale? Ecco la soluzione 45 minuti da dedicare a se stessi a suon di musica e … in ottima compagnia!

ACQUAGYM (45 minuti)

Martedì-Venerdì	10.00-10.45	NEW
Martedì-Venerdì	19.30-20.15	
Martedì	10.00-10.45	NEW
Martedì	19.30-20.15	
Venerdì	10.00-10.45	NEW
Venerdì	19.30-20.15	
Sabato	17.15-18.00	

- **Monosettimanale** € 220,00 (17 Lezioni)
- **Bisettimanale** € 330,00 (34 Lezioni)

No singole lezioni

ACQUAGYM + POSTURALE

Martedì-Venerdì	09.30-10.45	NEW
Martedì	09.30-10.45	NEW
Venerdì	09.30-10.45	NEW

- **Monosettimanale** € 280,00 (17 Lezioni)
- **Bisettimanale** € 390,00 (34 Lezioni)

No singole lezioni

E' necessario presentare alla prima lezione il certificato medico di stato di buona salute, che attesti l'idoneità al nuoto

NORME DI COMPORTAMENTO

In vasca
è obbligatorio l'uso della cuffia.

Per motivi igienici, è obbligatorio calzare sul piano vasca zoccoli o ciabatte da utilizzare esclusivamente in piscina.

E' obbligatorio accedere al piano vasca con le ciabatte calzate
passando dalle apposite vaschette di disinfezione.

Coloro che presentano particolari patologie,
sono invitati ad informare la Segreteria e
l'istruttore responsabile del corso

La Segreteria
non risponde di alcun oggetto lasciato incustodito negli spogliatoi,
pertanto si invitano i corsisti a portare le borse sul piano vasca e ad utilizzare le cassette di sicurezza.

Qualora NON si intenda rinnovare l'abbonamento è necessario
avvisare la Segreteria UNA SETTIMANA PRIMA DELLA SCADENZA.

Per motivi didattici, ai corsi di nuoto per adulti, sono ammessi solo allievi che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età.