



Estratto del regolamento interno

...**Art.13.** Attività didattiche multisportive per adulti. Sono riservate alle persone con più di 16 anni di età. L'attività di nuoto è riservata agli utenti che siano in grado di nuotare correttamente almeno due stili. L'utente che intende frequentare queste attività deve farne richiesta alla Segreteria del Centro, compilare l'apposita scheda di ammissione consegnare in Segreteria il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, versare l'iscrizione e la quota di frequenza prestabilite.

...**Lettera A:** La quota di frequenza da diritto a partecipare alle attività, ai corsi di pratica ed alle lezioni di insegnamento sportivi, negli orari prefissati e secondo i programmi stabiliti dalla Direzione Tecnica del Centro che provvederà a effettuare periodicamente valutazioni tecniche individuali. E' possibile partecipare alle attività in piscina, in palestra in base alle indicazioni, i programmi tecnici redatti dal Direttore Tecnico, frequentare i corsi di ginnastica generale, di corpo libero, di stretching, di step, di ginnastica in acqua, di aerobica ed altro come da piano orario annuale. Tutti i programmi seguono le norme e le direttive didattiche emanate dalle Federazioni Sportive e dagli Enti di Promozione Sportiva del CONI. La Direzione si riserva il diritto di apportare modifiche al piano orario delle attività sportive e didattiche.

...**Lettera B:** Le quote di frequenza vanno rinnovate prima della scadenza. Il rinnovo può essere sospeso per un periodo massimo di 30 giorni previa tempestiva comunicazione alla Segreteria del Centro prima della scadenza del periodo di validità dell'ultima quota versata. In caso di mancata comunicazione della sospensione o di prolungamento oltre i 30 giorni, la quota va rinnovata dalla data di scadenza del precedente periodo. I frequentatori non in regola con la quota di frequenza non possono partecipare alle attività didattiche prescelte. Chi si ritira dall'attività non ha diritto al rimborso della quota.

Regole per l'utilizzo degli armadietti

- I frequentatori sono invitati a depositare i loro oggetti personali negli appositi armadietti situati nell'atrio di fronte alla Segreteria e nella saletta Tv.
- Per l'utilizzo degli armadietti devono essere utilizzati lucchetti propri.
- E' vietato lasciare gli oggetti personali negli armadietti oltre il termine della propria attività. In caso contrario a fine serata tutti gli armadietti chiusi saranno aperti.

Modalità di pagamento

- **mensile:** € 88,00
- **2 rate:** € 360,00 (dal 1 set. al 31 gen.: 72,00 €/mese)
€ 360,00 (dal 1 feb. al 30 giu.: 72,00 €/mese)
- **stagionale:** € 645,00 (10 mesi: 64,50 €/mese entro il 31/10))
- **luglio:** € 50,00 (solo per chi paga lo stagionale)
- **tesserino da 10 ingressi** (scadenza 2 mesi): € 100,00

- **Ingresso singolo:**
mattina: € 12,00
sera: € 15,00
domenica: € 15,00

Solo palestra

- **mensile:** € 55,00
- **2 rate:** € 240,00 (dal 1 set. al 31 gen.: 48,00 €/mese)
€ 240,00 (dal 1 feb. al 30 giu.: 48,00 €/mese)
- **stagionale:** € 400,00 (10 mesi: 40 €/mese entro il 31/10)
- **luglio:** € 35,00 (solo per chi paga lo stagionale)
- **tesserino da 10 ingressi** (scadenza 2 mesi): € 67,00

Facilitazioni (non cumulabili) -20% sulle quote di frequenza per la seconda attività svolta
-20% per la frequenza di tutte le attività della mattina

N.B.: Per l'iscrizione è necessario produrre un certificato medico di idoneità all'attività sportiva

ATTIVITA' DIDATTICHE MULTISPORTIVE - ATTIVITA' LIBERA per adulti
Orari Stagione 2014-2015 in vigore dal 15.09.2014 al 13.06.2015

PISCINA

L'attività è riservata agli utenti in grado di nuotare correttamente almeno due stili

NUOTO LIBERO-CONTROLLATO Mattina

LUNEDI e GIOVEDI (dalle 7 alle 14:30)	Corsia 1 e 2:	dalle 07.00 alle 10.40 e dalle 13.10 alle 14.10
	Corsia 3 e 4:	dalle 07.00 alle 14.30
	Corsia 5 e 6:	dalle 07.00 alle 10.20 e dalle 11.10 alle 13.20
MARTEDI e VENERDI (dalle 7 alle 15)	Corsia 1, 2, 3, 4:	dalle 07.00 alle 14.30
	Corsia 5:	dalle 07.00 alle 09.50 e dalle 12.20 alle 14.30
	Corsia 6:	dalle 07.00 alle 09.50 e dalle 12.20 alle 14.30
MERCOLEDI (dalle 9 alle 14:30)	Corsia 1, 2, 3, 4:	dalle 09.00 alle 14.30
	Corsia 5, 6:	dalle 09.00 alle 10.20 e dalle 11.10 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 14.30
SABATO (dalle 9 alle 14:00)	Corsia 3 e 4:	dalle 09.00 alle 14.00
	Corsia 5 e 6:	dalle 10.30 alle 12.30 e dalle 13.10 alle 14.00
DOMENICA	Tutte le corsie:	dalle 10.00 alle 13.30

NUOTO LIBERO-CONTROLLATO Sera

LUNEDI (dalle 20:10 alle 23:00)	Corsie 5 e 6:	dalle 20.10 alle 23.00
	Corsie 3 e 4:	dalle 20.20 alle 23.00
	Corsie 1 e 2:	dalle 22.00 alle 23.00
MARTEDI (dalle 20:20 alle 23:00)	Corsia 1:	dalle 20.20 alle 23.00
	Corsia 2, 3 e 6:	dalle 21.10 alle 23.00
	Corsie 4 e 5:	dalle 21.40 alle 23.00
MERCOLEDI (dalle 20:00 alle 23:00)	Corsia 1:	dalle 20.00 alle 23.00
	Corsie 5 e 6:	dalle 20.10 alle 23.00
	Corsia 2:	dalle 20.30 alle 23.00
	Corsie 3, 4:	dalle 21.30 alle 23.00
GIOVEDI (dalle 20:10 alle 23:00)	Corsie 5 e 6:	dalle 20.10 alle 23.00
	Corsie 3 e 4:	dalle 21.30 alle 23.00
	Corsie 1 e 2:	dalle 22.00 alle 23.00
VENERDI (dalle 20:20 alle 23)	Corsie 1 e 2:	dalle 20.20 alle 23.00
	Corsia 4 e 5:	dalle 20.50 alle 23.00
	Corsia 3 e 6:	dalle 21.10 alle 23.00
SABATO (dalle 17:40 alle 20:00)	Corsie 3 e 4:	dalle 17.40 alle 20.00
	Corsie 5 e 6:	dalle 18.50 alle 20.00
	Corsie 1 e 2:	dalle 19.10 alle 20.00

Dal 15 al 30 giugno 2015: ORARIO CONTINUATO
Lun/ven 7:00-23:00 (mer 9:00-23:00) ~ Sab 9:00-20:00 ~ Dom 10:00-13:30

Dal 1 luglio al 31 luglio 2015: ORARIO CONTINUATO
Lun/ven 7:00-22:00 (mer 9:00-22:00) ~ Sab 9:00-14:00 ~ Dom: CHIUSO

Per l'utilizzo delle corsie i frequentatori della piscina sono invitati ad attenersi alle disposizioni del personale in vasca. La Direzione si riserva il diritto, per esigenze organizzative, di modificare in qualunque momento gli orari qui illustrati.



NUOTO AURELIA

Società Sportiva Dilettantistica ~ via Aurelia 770 bis, 00165 Roma
Tel. e fax: 06.66416103-05; tel.: 06.92918450 ~ www.nuotoaurelia.it - aurelia@nuotoaurelia.it

ATTIVITA' DIDATTICHE MULTISPORTIVE - ATTIVITA' LIBERA per adulti
Orari Stagione 2014-2015 in vigore dal 15.09.2014 al 13.06.2015

SALA PESI E CARDIO-FITNESS

Lunedì-Martedì-Giovedì-Venerdì	07.00 - 23.00
Mercoledì	09.00 - 23.00
Sabato	09.00 - 20.00
Domenica	10.00 - 13.30

Lunedì, martedì e giovedì, dalle 20:00 alle 21:00, la sala macchine sarà utilizzata per il circuito di Cross Training. Alcuni macchinari potrebbero essere non disponibili

ASSISTENZA IN PALESTRA

Martedì	dalle 19.00 alle 20.00
Giovedì	dalle 19.00 alle 20.00
Venerdì	dalle 19.00 alle 22.00

PERSONAL TRAINING (NOVITA'!)

Sia per gli iscritti che per i non iscritti sono a disposizione due personal trainer
Gli orari ed i giorni sono da definire liberamente con gli insegnanti

G. A. G. ~ Glutei, addome, gambe

Lunedì	11.20 - 12.10 G.A.G. 12.10 - 13.00 Total Body Mat
Mercoledì	11.20 - 12.10 G.A.G. 12.10 - 13.00 Total Body Mat
Giovedì	11.20 - 12.10 G.A.G. 12.10 - 13.00 Total Body Mat
Venerdì	11.40 - 12.30 Body Sculpture 12.30 - 13.10 Stretching

TOTAL BODY

Lunedì	09.00 - 09.50
--------	---------------

ZUMBA FITNESS

Lunedì	13.20 - 14.20
--------	---------------



NUOTO AURELIA

Società Sportiva Dilettantistica ~ via Aurelia 770 bis, 00165 Roma
Tel. e fax: 06.66416103-05; tel.: 06.92918450 ~ www.nuotoaurelia.it - aurelia@nuotoaurelia.it

ATTIVITA' DIDATTICHE MULTISPORTIVE - ATTIVITA' LIBERA per adulti
Orari Stagione 2014-2015 in vigore dal 15.09.2014 al 13.06.2015

ACQUAGYM MATTINA

Lunedì	10.20 - 11.10 13.20 - 14.10	
Mercoledì	10.20 - 11.10 13.00 - 13.50	ACQUAPINNE ACQUAPINNE
Giovedì	10.20 - 11.10 13.20 - 14.10	
Sabato	09.00 - 10.30	(Water building Aurelia - 90')

ACQUAGYM SERA

Martedì	<u>NUOVA LEZIONE!</u> 20.10 - 21.00
Venerdì	<u>NUOVA LEZIONE!</u> 20.10 - 21.00

Circuito total body, stretching, body sculpture

Martedì	13.10 - 14.20	(body sculpture)
Venerdì	13.10 - 14.20	(body sculpture)
Sabato	11.00 - 12.00 12.00 - 12.30	(total body) (stretching)
Lunedì	19.50 - 21.10	(body sculpture)
Giovedì	19.50 - 21.10	(body sculpture)

Cross Training (NUOVE LEZIONI!)

Martedì	20:00 - 21:00	(Beginner)
Giovedì	20:00 - 21:00	(Beginner)
Sabato	14:00 - 15:00	(Beginner)
Lunedì	20:00 - 21:00 21:00 - 22:00	
Mercoledì	20:00 - 21:00 21:00 - 22:00	
Venerdì	20:00 - 21:00 21:00 - 22:00	

Dal 15 al 30 giugno 2015: ORARIO CONTINUATO
Lun/ven 7:00-23:00 (mer 9:00-23:00) ~ Sab 9:00-20:00 ~ Dom 10:00-13:30

Dal 1 luglio al 31 luglio 2015: ORARIO CONTINUATO
Lun/ven 7:00-22:00 (mer 9:00-22:00) ~ Sab 9:00-14:00 ~ Dom: CHIUSO

Per l'utilizzo delle attrezzature i frequentatori della palestra sono invitati ad attenersi alle disposizioni del personale. La Direzione si riserva il diritto, per esigenze organizzative, di modificare in qualunque momento gli orari qui illustrati.