

Regolamento

Iscrizioni

Si accettano unicamente iscrizioni tramite il formulario ufficiale, reperibile presso la reception o sul sito www.lidolocarno.ch. Non sono accettate iscrizioni telefoniche.

L'iscrizione sarà considerata e confermata a tutti gli effetti ad avvenuto pagamento da effettuarsi presso la reception del Lido Locarno.

Il termine delle iscrizioni e del pagamento è fissato a 10 giorni prima dell'inizio delle lezioni. Oltre questo termine viene applicato un supplemento di CHF 10.-

Il corso è garantito con un minimo di 4 iscritti.

Annullamenti

Nel caso in cui il numero dei partecipanti fosse insufficiente, il Lido Locarno si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati.

Qualora sia il partecipante a rinunciare (notificandolo obbligatoriamente per iscritto), CBR tratterà una parte della quota di iscrizione pari a:

CHF 30.- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso e CHF 50.- a corso iniziato.

In caso di malattia o infortunio, su presentazione tempestiva del certificato medico, il corso viene posticipato o rimborsato a scelta dei genitori.

Assenze

A corso iniziato le lezioni perse non possono essere rimborsate, ma potranno essere recuperate secondo le seguenti modalità:

Corsi per bambini: la settimana successiva alla fine del corso ed entro 60 giorni, è possibile ritirare i buoni entrata piscina corrispondenti alle lezioni perse (a partire da 2 assenze).

P.e. 2 lezioni = 2 entrate piscina ragazzo. La validità dei buoni è di un anno.

Corsi per adulti / Genitore e

bambino: il titolo d'ingresso può essere utilizzato per le piscine entro un anno dall'inizio del corso.

Corsi per gestanti: il titolo d'ingresso può essere utilizzato per le piscine o per lezioni di fitness in acqua entro un anno dall'inizio del corso.

Eventuali situazioni particolari saranno valutate a nostra discrezione.

Copertura assicurativa

I partecipanti devono avere una propria assicurazione infortuni e una propria assicurazione Responsabilità Civile.

Ogni malattia, patologia e/o altra situazione concernente la salute deve essere indicata nel formulario di iscrizione e comunicata direttamente all'insegnante.

Il Lido Locarno declina ogni responsabilità per incidenti al di fuori dell'orario delle lezioni e per eventuali furti che possono avvenire negli spogliatoi.

Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

Lido Locarno
Via Respini 11 - CP 545
6601 Locarno
F 091 759 90 03
T 091 759 90 00

info@lidolocarno.ch
www.lidolocarno.ch
f [facebook.com/lidolocarno](https://www.facebook.com/lidolocarno)
i [instagram.com/lidolocarno](https://www.instagram.com/lidolocarno)



Programma

**Corsi di nuoto
per adulti**

Stagione 2018 - 2019

LIDO LOCARNO

Il calendario dei corsi

Primo ciclo

Dal 17 settembre 2018 al 14 dicembre 2018

12 lezioni; costo CHF 228.–

Giorno	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Lunedì	17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10
Martedì	18 25	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11
Mercoledì	19 26	3 10 17 24	7 14 21 28	5 12
Giovedì	20 27	4 11 18 25	8 15 22 29	6 13
Venerdì	21 28	5 12 19 26	9 16 23 30	7 14

Secondo ciclo

Dal 07 gennaio 2019 al 22 marzo 2019

10 lezioni; costo CHF 190.–

Giorno	Gennaio	Febbraio	Marzo
Lunedì	7 14 21 28	4 11 18 25	11 18
Martedì	8 15 22 29	5 12 19 26	12 19
Mercoledì	9 16 23 30	6 13 20 27	13 20
Giovedì	10 17 24 31	7 14 21 28	14 21
Venerdì	11 18 25	1 8 15 22	1 15 22

Terzo ciclo

Dal 25 marzo 2019 al 14 giugno 2019

10 lezioni; costo CHF 190.–

Giorno	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
Lunedì	25	1 8 15 29	6 13 20 27	3
Martedì	26	2 9 16 30	7 14 21 28	4
Mercoledì	27	3 10 17	1 8 15 22 29	5
Giovedì	28	4 11 18	2 9 16 23	- 6 13
Venerdì	29	5 12 -	3 10 17 24 31	7 14

Corso annuale

Dal 17 settembre 2018 al 15 giugno 2019

32 lezioni; costo CHF 570.–

Il ritrovo avviene al piano vasca, piscina 16m per il corso base, piscina 25m per il corso di perfezionamento.

Corsi di nuoto per adulti

2018-2019 (1 lezione a settimana)

Giorno	Orario	Corso
Lunedì	19:00 – 20:00 19:15 – 20:00	Perfezionamento – acqua alta Progredito – acqua alta
Martedì	19:15 – 20:15 19:15 – 20:00	Swim Personal Group Training – corso di specializzazione Progredito – acqua alta
Mercoledì	18:10 – 18:55 18:10 – 18:55 19:00 – 19:45	Base – acqua bassa Progredito (tecnica di Crawl) – acqua bassa Perfezionamento – acqua alta
Giovedì	10:00 – 11:00 19:15 – 20:00	Swim Personal Group Training – corso di specializzazione Progredito – acqua alta
Venerdì	19:15 – 20:00 19:15 – 20:00 19:15 – 20:00	Base – acqua bassa Progredito (tecnica di Crawl) – acqua bassa Perfezionamento – acqua alta

Durante le vacanze scolastiche ed altre festività (giovedì 30 maggio 2019) le lezioni sono sospese.

Descrizione dei corsi

Corso Base

L'obiettivo è l'ambientamento in acqua bassa, nonché acquisire la capacità di galleggiare ed eseguire i primi movimenti di propulsione.

Corso Progredito

Acqua Bassa : Acquisizione della coordinazione di base del crawl e migliorare la tecnica della respirazione in acqua bassa.

Acqua Alta: è il "corso passerella" dall'acqua bassa a quella in piscina profonda.

Corso di perfezionamento

Miglioramento delle tecniche natatorie dei vari stili di nuoto in piscina profonda.

Swim Personal Group Training: 10 lezioni CHF 207.–

L'obiettivo principale del corso è il miglioramento delle tecniche natatorie nei vari stili come dorso, stile libero e rana, nonché delle capacità motorie ma anche fisiologiche, in particolare, miglioramento delle varie soglie aerobiche e anaerobiche. Il corso è seguito da allenatori professionisti.

Ogni lezione consente l'accesso alle piscine per una durata di due ore, che decorrono dal momento del passaggio del titolo d'ingresso ai tornelli, che permette di **entrare 30 min prima della lezione e rimanere in piscina un'ora dopo la lezione.**