

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 ginnastica in acqua per gestanti

Stagione 2018 - 2019

LIDO LOCARNO

Il calendario dei corsi

Primo ciclo

Dal 20 settembre 2018 al 13 dicembre 2018

12 lezioni; costo CHF 253.-

Giorno	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Giovedì	20 27	4 11 18 25	8 15 22 29	6 13

Secondo ciclo

Dal 10 gennaio 2019 al 21 marzo 2019

10 lezioni; costo CHF 207.-

Giorno	Gennaio	Febbraio	Marzo
Giovedì	10 17 24 31	7 14 21 28	14 21

Terzo ciclo

Dal 28 marzo 2019 al 13 giugno 2019

10 lezioni; costo CHF 207.-

Giorno	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
Giovedì	28	4 11 18	2 9 16 23	- 6 13

Costi:

1 lezione CHF 23.-
10 lezioni CHF 207.-

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

Descrizione del corso

Questo corso di ginnastica in acqua è dedicato a tutte le gestanti dal 3° al 9° mese.

L'obiettivo è quello di utilizzare i numerosi benefici dell'acqua: il giusto grado di tonificazione muscolare, l'esecuzione facilitata dei movimenti, la predisposizione al rilassamento, il parziale scarico della colonna vertebrale, il beneficio per il sistema cardiovascolare, le possibilità di comunicazione con il bambino.

1. La lezione proposta è condotta da personale qualificato e con apposita preparazione nel settore. Prevede una parte di attività motoria a carico soggettivo (adatta a chiunque) e una parte dedicata al rilassamento e alla presa di coscienza del proprio corpo.

2. È consentita altresì l'ammissione alle lezioni in qualsiasi periodo dei vari cicli, pagando le lezioni previste per la conclusione del corso. Il costo della lezione singola è di CHF 23.-

3. Ogni lezione consente l'accesso alle piscine per una durata di due ore, che decorrono dal momento del passaggio del titolo d'ingresso al tornello, che permette di **entrare 30 min prima della lezione e rimanere in piscina 1 ora dopo la lezione.**

4. Il ritrovo del gruppo prima del corso avviene al piano vasca 16m.

5. Dopo il corso vi consigliamo di rilassarsi nella vasca termale a 34°C, dove potrete beneficiare di lettini idromassaggio, di getti d'acqua, guardando il panorama del lago e delle nostre montagne.

Programma corsi

Fitness in acqua

Lido Locarno propone settimanalmente lezioni di fitness in acqua e corsi fitness.

Nella tabella sottostante potrete trovare il programma riguardante i Corsi di Acquagym che si svolgeranno a partire dal **17 settembre 2018.**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Acqua circuit 09.15 - 10.00		AquaBody Bike 09.00 - 09.45		Acquagym 09.15 - 10.00
		Acquagym Acqua Alta 10.00 - 10.45	Aqua Zumba  ZUMBA 10.00 - 10.45	
Acqua Tabata 18.15 - 19.00	AquaBody Bike 18.15 - 19.00		AquaBody Bike 18.15 - 19.00	
AquaWork 19.15 - 20.00	Aqua Zumba  ZUMBA 19.15 - 20.00	AquaWork 19.15 - 20.00	Ginnastica per gestanti 19.15 - 20.00	