

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, in caso di rimborso CBR tratterà una tassa amministrativa pari a CHF 20.-.

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

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 (vigente Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

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

LIDO LOCARNO



Programma

Corsi di ginnastica in acqua per gestanti

Stagione 2022-2023

Il calendario dei corsi

Corsi di 5 lezioni

Costo: CHF 115.-

Orario primo ciclo: 19:50-20:35

Orario dal secondo al sesto ciclo: 12:00-12:45

1° corso dal 30 settembre al 28 ottobre 2022

Giorno	Settembre	Ottobre
Venerdì	30	7 14 21 28

2° corso dal 12 novembre al 10 dicembre 2022

Giorno	Novembre	Dicembre
Sabato	12 19 26	3 10

3° corso dal 14 gennaio al 11 febbraio 2023

Giorno	Gennaio	Febbraio
Sabato	14 21 28	4 11

4° corso dal 18 febbraio al 25 marzo 2023

Giorno	Febbraio	Marzo
Sabato	18	4 11 18 25

5° corso dal 1 aprile al 13 maggio 2023

Giorno	Marzo	Aprile	Maggio
Sabato		1 22 29	6 13

6° corso dal 20 maggio al 17 giugno 2023

Giorno	Maggio	Giugno
Sabato	20 27	3 10 17

Durante le vacanze scolastiche ed altre festività 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.

La lezione proposta è condotta da personale qualificato e con apposita preparazione nel settore. È prevista 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.

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 60 min prima della lezione.

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