

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

Lido Locarno
Via Respini 11 - CP 545
6601 Locarno
F 091 759 90 03
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 (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

info@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 10°



Programma

Corsi di nuoto per adulti

Stagione 2019 - 2020

Il calendario dei corsi

Primo ciclo

Dal 16 settembre 2019 al 13 dicembre 2019

12 lezioni; costo CHF 228.-

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

Secondo ciclo

Dal 7 gennaio 2020 al 23 marzo 2020

10 lezioni; costo CHF 190.-

Giorno	Gennaio	Febbraio	Marzo
Lunedì	13 20 27	3 10 17	2 9 16 23
Martedì	7 14 21 28	4 11 18	3 10 17
Mercoledì	8 15 22 29	5 12 19	4 11 18
Giovedì	9 16 23 30	6 13 20	5 12 19
Venerdì	10 17 24 31	7 14 21	6 13 20

Terzo ciclo

Dal 24 marzo 2020 al 12 giugno 2020

10 lezioni; costo CHF 190.-

Giorno	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
Lunedì	30	6 20 27	4 11 18 25	1 8
Martedì	24 31	7 21 28	5 12 19 26	2
Mercoledì	25	1 8 22 29	6 13 20 27	3
Giovedì	26	2 9 23 30	7 14 - 28	4 11
Venerdì	27	3 - 24	1 8 15 22 29	5 12

Corso annuale

Dal 16 settembre 2019 al 12 giugno 2020

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

2019-2020 (1 lezione a settimana)

Giorno	Orario	Corso
Lunedì	09.00-09.45 09.30-10.30 19.15-20.00	Perfezionamento – acqua alta Swim Personal Group Training – corso di specializzazione Perfezionamento – acqua alta
Martedì	19.15-20.00	Progredito – acqua alta
Mercoledì	18.00-18.45 18.00-18.45 19.00-19.45	Base – acqua bassa Progredito (tecnica di Crawl) – acqua bassa Perfezionamento – acqua alta
Giovedì	09.30-10.30 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 e altre festività (giovedì 21 maggio 2020) 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.**