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 tratterrà 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
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
facebook.com/lidolocarno
instagram.com/lidolocarno

LIDO LOCARNO 10°

Programma

Corsi di ginnastica in acqua per gestanti

Stagione 2019 - 2020

Il calendario dei corsi

Corsi di 5 lezioni, costo: CHF 115.–

1° corso dal 19 settembre al 17 ottobre 2019

Giorno	Settembre	Ottobre
Giovedì	19 26	3 10 17

2° corso dal 24 ottobre al 28 novembre 2019

Giorno	Ottobre	Novembre
Giovedì	24	7 14 21 28

3° corso dal 9 gennaio al 6 febbraio 2020

Giorno	Gennaio	Febbraio
Giovedì	9 16 23 30	6

4° corso dal 13 febbraio al 19 marzo 2020

Giorno	Febbraio	Marzo
Giovedì	13 20	5 12 19

5° corso dal 26 marzo al 30 aprile 2020

Giorno	Marzo	Aprile
Giovedì	26	2 9 23 30

6° corso dal 7 maggio al 11 giugno 2020

Giorno	Maggio	Giugno
Giovedì	7 14 - 28	4 11

Durante le vacanze scolastiche ed altre festività (giovedì 21.05.2020) le lezioni sono sospese.

Descrizione del corso

Questo corso di ginnastica in acqua é 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, la 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 minuti 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

Scopri il programma dei **Corsi di Acquagym** che si svolgeranno dal **16 settembre 2019.**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Acqua circuit 09.00 - 09.45		**AquaBodyBike** 09.00 - 09.45 aquabodybike	**Aqua Twirl Gym** 09.00 - 09.45	**Acquagym** 09.15 - 10.00
AquaBodyBike 10.00 - 10.45 (da gennaio 2020) aquabodybike		**Acquagym Acqua Alta** 10.00 - 10.45	**Zumba in acqua** aqua ZUMBA 10.00 - 10.45	
Aqua Board Balance[NEW] 11.00 - 11.45				
Acqua Tabata 18.10 - 18.55	**AquaBody Bike** 18.10 - 18.55 aquabodybike		**AquaBody Bike** 18.10 - 18.55 aquabodybike	
AquaWork 19.00 - 19.45 aquawork	**Aqua Zumba** 19.00 - 19.45 aqua ZUMBA	**Aqua Raft**[NEW] 19.00 - 19.45	**Ginnastica per gestanti** 19.00 - 19.45	
			Aqua Board Balance[NEW] 19.50 - 20.35	

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla Ricezione o consultare la brochure del programma di corsi fitness in acqua.