

### REGOLAMENTO SOCIALE (ESTRATTO)

I SOCI, IN REGOLA CON LA QUOTA ASSOCIATIVA, POTRANNO UTILIZZARE LE STRUTTURE DELL'IMPIANTO DIETRO PAGAMENTO DELLE RELATIVE QUOTE INTEGRATIVE DI FREQUENZA. PER L'ACCESSO ALL'IMPIANTO BISOGNA PRESENTARE LA TESSERA SOCIALE MAGNETICA IN SEGRETERIA.

### LE QUOTE SOCIALI NON SONO RIMBORSABILI.

IN PISCINA È OBBLIGATORIA LA CUFFIA. È INOLTRE OBBLIGATORIO L'USO DEL COSTUME INTERO (OLIMPIONICO), O DUE PEZZI DA PISCINA PER LE DONNE E LO SLIP PER GLI UOMINI, È OBBLIGATORIO L'USO DELLA DOCCIA PRIMA DELL'INGRESSO IN VASCA.

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE I SOCI DOVRANNO PRESENTARE UN CERTIFICATO DI IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.

LA DIREZIONE SI RISERVA DI ALLONTANARE I SOCI LA CUI CONDOTTA È IN EVIDENTE CONTRASTO CON I PRINCIPI MORALI E DISCIPLINARI PROFESSATI DALL'ASSOCIAZIONE.

SONO PREVISTE INTERRUZIONI DELLE ATTIVITÀ NEL MESE DI AGOSTO, DURANTE LE FESTIVITÀ ED IN OCCASIONE DI MANIFESTAZIONI SPORTIVE, COMUNICATE IN SEGRETERIA E SUL NOSTRO SITO. PER QUANTO NON PREVISTO DAL PRESENTE REGOLAMENTO, VALGONO LE NORME DELLO STATUTO SOCIALE E DEL REGOLAMENTO INTERNO.

### ATTIVITÀ LIBERA (ESTRATTO)

I SOCI POTRANNO USUFRUIRE DELL'UTILIZZAZIONE ASSISTITA DELLA PISCINA E DELLA PALESTRA DIETRO PAGAMENTO DELLE RELATIVE QUOTE INTEGRATIVE DI FREQUENZA. LA QUOTA INTEGRATIVA DI FREQUENZA PUÒ ESSERE FRAZIONATA IN RATE MENSILI CON UN MASSIMO DI FREQUENZA DI 20 ALLENAMENTI.

IN PALESTRA SI ACCEDA IN TENUTA GINNICA, CON IDONEE CALZATURE E CON ASCIUGAMANO PER L'IGIENE DEGLI ATTREZZI. IL PASSAGGIO ATTRAVERSO LA VASCA SI ESEGUE O CON LE CIABATTE O CON LE APPOSITE SOPRASCARPE.

### REGOLAMENTO SCUOLA NUOTO FEDERALE (ESTRATTO)

I SOCI POTRANNO USUFRUIRE DEI CORSI DI ISTRUZIONE SPORTIVA DIETRO PAGAMENTO DELLE RELATIVE QUOTE INTEGRATIVE DI FREQUENZA. **LA QUOTA INTEGRATIVA DI FREQUENZA È TRIMESTRALE CON LE SEGUENTI SCADENZE: 1° TRIMESTRE ALL'INIZIO DEL CORSO, 2° TRIMESTRE ENTRO E NON OLTRE IL 18 DICEMBRE, 3° TRIMESTRE ENTRO E NON OLTRE IL 18 MARZO.** IL SOCIO È OBBLIGATO A COMUNICARE ALLA SEGRETERIA EVENTUALI SOSPENSIONI DEI TRIMESTRI SUCCESSIVI PRIMA DELLA DATA DI SCADENZA DEI PAGAMENTI.

**IN CASO DI MANCATA COMUNICAZIONE IL SOCIO È COMUNQUE TENUTO AL PAGAMENTO DEL TRIMESTRE SUCCESSIVO.** ALLE SCADENZE SOPRA MENZIONATE I POSTI RIMASTI LIBERI SARANNO ASSEGNATI AGLI EVENTUALI SOCI CHE NE ABBIANO FATTA RICHIESTA. LE LEZIONI SONO TENUTE DA ISTRUTTORI FEDERALI, INSEGNANTI ISEF E LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE.

L'ASSEGNAZIONE DEI CORSI E DEGLI ORARI SONO AFFIDATI ALLA DIREZIONE TECNICA DELLA SCUOLA E POSSONO VARIARE DOPO OGNI PROVA DI VALUTAZIONE TRIMESTRALE AL FINE DI AVERE SEMPRE CORSI OMOGENEI. **LE QUOTE SOCIALI NON SONO RIMBORSABILI.**

**REGOLAMENTO AMBIENTI COMUNI (ESTRATTO)**

LA PULIZIA E L'ORDINE DEGLI AMBIENTI SOCIALI SONO AFFIDATI ALLA BUONA EDUCAZIONE DI OGNI SOCIO. È ASSOLUTAMENTE VIETATO UTILIZZARE OLI, BOROTALCO ED EFFETTUARE IGIENE PERSONALE (RADERSI, DEPILAZIONE ETC.). IL SOCIO È TENUTO AD AVERE UN COMPORTAMENTO CONSONO ALL'AMBIENTE. È VIETATO MANGIARE E L'USO DEL TELEFONO ALL'INTERNO DEGLI SPOGLIATOI. CIASCUN ALLIEVO POTRÀ ESSERE ACCOMPAGNATO NEGLI SPOGLIATOI DA UN SOLO ACCOMPAGNATORE. È ASSOLUTAMENTE VIETATO L'ACCESSO IN VASCA AGLI ACCOMPAGNATORI.

### SCUOLA NUOTO

LEZIONI BISETTIMANALI DI 50 MINUTI IN ACQUA CON ISTRUTTORE: LUNEDÌ - GIOVEDÌ; MARTEDÌ - VENERDÌ; MERCOLEDÌ - SABATO; MERCOLEDÌ - SABATO MATTINA. **AVVIAMENTO ALL'ATTIVITÀ AGONISTICA** LEZIONI TRI SETTIMANALI.

**CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA OBBLIGATORIO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE.**

LE LEZIONI SONO TENUTE DA ISTRUTTORI FEDERALI E LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE. L'IMPIANTO DISPONE DI UN DEFIBRILLATORE AUTOMATICO, GLI ISTRUTTORI E LO STAFF HANNO FREQUENTATO CON SUCCESSO UN CORSO BLS/D NEGLI ULTIMI DUE ANNI.

### SCUOLA SALVAMENTO

LA SCUOLA DI SALVAMENTO È UN'ATTIVITÀ CHE SI RIVOLGE A TUTTI QUELLI CHE ABBIANO ACQUISITO UNA BUONA FAMILIARITÀ CON LE QUATTRO NUOTATE CLASSICHE E VOGLIANO ACCRESCERE LE PROPRIE CONOSCENZE SULLE ATTIVITÀ NATATORIE.

### SCUOLA SINCRONIZZATO

LA SCUOLA DI SINCRONIZZATO SI RIVOLGE A TUTTE LE BAMBINE DAI 7 AGLI 11 ANNI. SONO PREVISTE, NELL'ARCO DELL'ANNO, MANIFESTAZIONI PROPAGANDISTICHE INSERITE NEL CIRCUITO FIN E NEI CIRCUITI DEGLI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA.

LEZIONI BISETTIMANALI: LUNEDÌ-GIOVEDÌ; MARTEDÌ-VENERDÌ; MERCOLEDÌ-SABATO. LA CATEGORIA JUNIOR SI ALLENA 3 VOLTE A SETTIMANA: MARTEDÌ, MERCOLEDÌ E SABATO.

### AGONISMO NUOTO - SINCRONIZZATO - FONDO

AURELIA NUOTO È IMPEGNATA IN TUTTI I SEGMENTI AGONISTICI INERENTI ALLE ATTIVITÀ MOTORIE IN ACQUA. TUTTE LE SQUADRE SONO SEGUITE DA TECNICI FEDERALI ALTAMENTE QUALIFICATI. TUTTI GLI ATLETI POTRANNO ESEGUIRE LA VISITA MEDICA SPORTIVA DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA PRESSO IL NOSTRO CENTRO MEDICO.

### ACQUAFITNESS

LEZIONI DI 50 MINUTI CON INSEGNANTE A RITMO DI MUSICA! CORSI BISETTIMANALI MATTINA O SERA: LUNEDÌ - GIOVEDÌ; MARTEDÌ - VENERDÌ. INGRESSI LIBERI **SENZA PRENOTAZIONE:** LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, GIOVEDÌ, SABATO E DOMENICA.

### NUOTO BABY

TUO FIGLIO HA UN'ETÀ COMPRESA TRA 18 E I 36 MESI? VUOI COMINCIARE A FARLO AMBIENTARE NELL'ACQUA INSIEME A TE E CON L'AUTO DI UN ISTRUTTORE? QUESTO È POSSIBILE IL SABATO MATTINA IN UN CORSO APPOSITO DA 40 MINUTI CON GENITORE E ISTRUTTORE!

### NUOTO PER GESTANTI

SEI IN ATTESA DI UN BAMBINO/A E VUOI MANTENERTI COMUNQUE IN FORMA? ORA È POSSIBILE IL MARTEDÌ E VENERDÌ OPPURE IL SABATO CON LA GINNASTICA IN ACQUA PER GESTANTI. PAGAMENTO MENSILE O AD INGRESSO, **NO QUOTA ASSOCIATIVA.**

### PROPAGANDA

NUOTI CORRETTAMENTE TUTTI E QUATTRO GLI STILI E VORRESTI CIMENTARTI IN UN CORSO NUOTO AVANZATO? TI PIACE IL CONFRONTO E VORRESTI PARTECIPARE A QUALCHE GARA? NON ESITARE QUESTO È IL CORSO CHE FA PER TE! ATTIVITÀ PER RAGAZZI E RAGAZZE DAI 9 AI 16 ANNI.

### MASTER

IL NUOTO MASTER SI RIVOLGE A TUTTI GLI ADULTI CHE HANNO UN'OTTIMA ACQUATICITÀ. GLI ALLENAMENTI SONO TRI SETTIMANALI SU 4 CORSIE CON DIVERSI CARICHI DI LAVORO, CHI HA VOGLIA DI CONFRONTARSI O SEMPLICEMENTE STIMOLARSI PUÒ ESSERE TESSERATO E GAREGGIARE VESTENDO I NOSTRI COLORI SOCIALI. POSSIBILITÀ DI PAGARE IL CORSO PER TUTTA LA STAGIONE O FRAZIONARLO A TRIMESTRI. SONO PREVISTE PARTECIPAZIONI A COMPETIZIONI SPORTIVE NEL CIRCUITO F.I.N.

**A SEGUITO DELLE NORME IGIENICO-SANITARIE VIGENTI, TUTTI I CORSI NUOTO BAMBINI E ADULTI AVRANNO UN NUMERO LIMITATO DI ATLETI IN ACQUA.**

### Regolamento completo in segreteria

### PRE-ISCRIZIONE 2020/21

DA SABATO 27 GIUGNO È POSSIBILE EFFETTUARE LA PREISCRIZIONE PRENOTANDO IL POSTO PER LA PROSSIMA STAGIONE CON UN ANTICIPO DI € 100,00. CON L'EVENTUALE PAGAMENTO DEL TRIMESTRE, ENTRO IL 13 AGOSTO, SI CONGELERÀ LA QUOTA TRIMESTRALE DI QUESTA STAGIONE ANCHE PER LA PROSSIMA.

### SCONTO NUCLEO FAMILIARE

USUFRUISCI DELLO SCONTO SULLA QUOTA DI FREQUENZA NEI CORSI NUOTO BAMBINI E ADULTI. OFFERTA RISERVATA A SOCI APPARTENENTI ALLO STESSO NUCLEO FAMILIARE.

# Aurelia Nuoto

**SOCIETÀ LEADER DEGLI SPORT ACQUATICI**



**SCUOLA NUOTO BAMBINI**

**SCUOLA NUOTO ADULTI**

**SCUOLA SINCRONIZZATO**

**NUOTO MASTER**

**PROPAGANDA**

**NUOTO BABY**

**ACQUA FITNESS**

**NUOTO LIBERO & PALESTRA**

**GINNASTICA IN ACQUA PER GESTANTI**

**AGONISMO NUOTO - SINCRONIZZATO - FONDO**



**IMPIANTO SPORTIVO  
NATATORIO COMUNALE  
ROMA Municipio XI Arvalia - Portuense**

**PROSPETTO CORSI NUOTO BAMBINI,  
ADULTI, ACQUAFITNESS, 2020/2021**

**AURELIA NUOTO A.S.D.**

**VIA PASQUALE BAFFI, 86 - 00149 ROMA**

**TEL: 0655268692 FAX: 065515252**

**AURELIANUOTOSEDE@GMAIL.COM**

**WWW.AURELIANUOTO.ORG**

**AURELIA NUOTO**   

**- INIZIO CORSI 2020/2021: 14 SETTEMBRE 2020 -**



## CORSI BAMBINI LUNEDÌ - GIOVEDÌ

AMBIENTAMENTO 1 (PRINCIPIANTI 3-5 ANNI e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 1)

- Ore 16.40 ANNAGIULIA
- Ore 17.20 GIOVANNI

AMBIENTAMENTO 2 (per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 2)

- Ore 16.30 ANNALISA
- Ore 17.30 ANNAGIULIA
- Ore 18.10 ANNALISA

1° LIVELLO (Principianti dai 6 anni in poi e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 3)

- Ore 16.50 RICCARDO
- Ore 17.40 MANUELE

2° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 1° Livello)

- Ore 16.50 MANUELE
- Ore 17.20 ANNALISA
- Ore 18.20 FEDERICO

3° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 2° Livello)

- Ore 16.40 SILVIA
- Ore 17.40 RICCARDO

4° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 3° Livello)

- Ore 17.30 FEDERICO

5° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 4° Livello)

- Ore 18.10 GIOVANNI

6° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 5° - 6° - 7° Livello)

- Ore 16.30 ILARIA
- Ore 19.10 SIMONA
- Ore 19.00 FRANCO

## CORSI BAMBINI MARTEDÌ - VENERDÌ

AMBIENTAMENTO 1 (PRINCIPIANTI 3-5 ANNI e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 1)

- Ore 16.30 ANNAGIULIA
- Ore 17.30 ROBERTO
- Ore 18.10 ANNALISA

AMBIENTAMENTO 2 (per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 2)

- Ore 16.40 ALESSANDRA
- Ore 17.20 ANNAGIULIA

1° LIVELLO (Principianti dai 6 anni in poi e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 3)

- Ore 16.50 SILVIA
- Ore 18.10 ANNAGIULIA

2° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 1° Livello)

- Ore 16.50 RICCARDO
- Ore 17.20 ANNALISA
- Ore 18.20 MANUELE

3° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 2° Livello)

- Ore 16.30 ANNALISA
- Ore 17.40 SILVIA

4° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 3° Livello)

- Ore 16.40 ILARIA
- Ore 17.40 RICCARDO

5° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 4° Livello)

- Ore 17.30 ALESSANDRA

6° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 5° - 6° - 7° Livello)

- Ore 18.20 ROBERTO

## CORSI BAMBINI MERCOLEDÌ - SABATO MATTINA

CORSO NUOTO BABY (bambini dai 18 ai 36 mesi con genitore in acqua)

- ◆ SABATO Ore 10.00 (MONOSETTIMANALE) AMBRA & RENATA

AMBIENTAMENTO 1 (PRINCIPIANTI 3-5 ANNI e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 1)

- MERCOLEDÌ Ore 17.30 SABATO Ore 10.50 ANNALISA

AMBIENTAMENTO 2 (per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 2)

- MERCOLEDÌ Ore 16.40 SABATO Ore 10.00 ANNALISA

3° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 2° Livello)

- ◆ SABATO Ore 10.50 (MONOSETTIMANALE) AMBRA

5° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 4° Livello)

- SABATO Ore 10.50 (MONOSETTIMANALE) RENATA

## CORSI BAMBINI MERCOLEDÌ - SABATO

1° LIVELLO (Principianti dai 6 anni in poi e per tutti coloro in possesso del brevetto Ambientamento 3)

- Ore 16.40 RICCARDO

2° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 1° Livello)

- Ore 16.50 MANUELE

3° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 2° Livello)

- Ore 16.50 SILVIA

4° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 3° Livello)

- Ore 17.30 RICCARDO

5° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 4° Livello)

- Ore 17.40 SILVIA

6° LIVELLO (per tutti coloro in possesso del brevetto 5° - 6° - 7° Livello)

- Ore 17.40 MANUELE
- Ore 18.30 MANUELE

## PROPAGANDA NUOTO

AGONISMO SALVAMENTO + 3° volta SABATO Ore 15.50

- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 19.10 ANNAGIULIA

PRE AGONISMO NUOTO + 3° volta SABATO Ore 14.00 o 15.50

- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 18.20 SILVIA

PROPAGANDA NUOTO + 3° volta MERCOLEDÌ Ore 19.20 e 19.30

- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 19.10 FRANCO

- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 19.50 FRANCO

è prevista una 4° seduta il SABATO ore 16.30 a rotazione (facoltativa)

## CORSO NUOTO SENIOR

Questo corso è riservato a tutti gli over 65 che vogliono svolgere attività fisica con esercizi dedicati sia di nuoto, sia di Aquafitness.

ACQUAFITNESS:

- MERCOLEDÌ & SABATO Ore 08.15 RENATA

- MERCOLEDÌ & SABATO Ore 09.05 RENATA

NUOTO:

- MERCOLEDÌ & SABATO Ore 08.15 AMBRA

- MERCOLEDÌ & SABATO Ore 09.05 AMBRA

## CORSI ADULTI LUNEDÌ - GIOVEDÌ

ADULTI PRINCIPIANTI: (Per chi vuole iniziare a nuotare)

- Ore 20.00 RICCARDO

ADULTI DORSO: (Capacità di nuotare dorso completo)

- Ore 19.00 GIOVANNI

ADULTI DORSO - STILE - RANA: (Capacità di nuotare dorso, stile e rana)

- Ore 19.50 FRANCO

ADULTI 4 STILI: (Chi vuole allenarsi e perfezionare i 4 stili)

- Ore 19.50 GIOVANNI
- Ore 20.50 SIMONA
- Ore 20.00 SIMONA
- Ore 20.50 RICCARDO

ADULTI MASTER: (Master di nuoto 3 allenamenti settimanali. Gare nel circuito F.I.N.)

- Ore 20.40 SILVIA + MERCOLEDÌ Ore 20.50 (facoltativo)

## CORSI ADULTI MARTEDÌ - VENERDÌ

ADULTI PRINCIPIANTI: (Per chi vuole iniziare a nuotare)

- Ore 10.10 ISHNAR

ADULTI DORSO: (Capacità di nuotare dorso completo)

- Ore 10.10 AMBRA

ADULTI DORSO - STILE: (Capacità di nuotare dorso e stile)

- Ore 09.20 ANNAMARIA
- Ore 20.00 ROBERTO

ADULTI DORSO - STILE - RANA: (Capacità di nuotare dorso, stile e rana)

- Ore 09.20 ISHNAR
- Ore 10.10 SILVIA
- Ore 09.20 AMBRA
- Ore 20.40 FRANCO

ADULTI 4 STILI: (Chi vuole allenarsi e perfezionare i 4 stili)

- Ore 09.20 SILVIA
- Ore 19.10 ROBERTO
- Ore 10.10 ANNAMARIA
- Ore 20.00 GIOVANNI
- Ore 13.40 RENATA
- Ore 20.40 FRANCO

ADULTI MASTER: (allenamenti trisettimanali. Gare nel circuito F.I.N.)

- Ore 20.50 GIOVANNI + MERCOLEDÌ Ore 20.50 (facoltativo)

## ACQUAFITNESS

CORSI DI ACQUAFITNESS:

- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 09.30 ANNAMARIA
- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 10.30 ANNAMARIA
- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 13.30 SILVIA
- LUNEDÌ & GIOVEDÌ Ore 19.40 SILVIA
- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 08.30 AMBRA
- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 19.40 ANNALISA

ACQUAFITNESS AD INGRESSI SENZA PRENOTAZIONE:

- LUNEDÌ ◆ Ore 13.30 SILVIA
- MERCOLEDÌ ◆ Ore 13.30 RENATA ◆ Ore 20.00 ANNALISA
- GIOVEDÌ ◆ Ore 13.30 SILVIA
- SABATO ◆ Ore 12.00 ANNALISA
- DOMENICA ◆ Ore 11.30 (A ROTAZIONE)

## CORSO NUOTO GESTANTI

Questo corso è dedicato a tutte le future mamme in dolce attesa che vogliono svolgere attività fisica senza controindicazione o pericoli di impatti traumatici.

- MARTEDÌ & VENERDÌ Ore 12.30 RENATA
- ◆ SABATO (MONOSETTIMANALE) Ore 11.40 RENATA