

# ALLENAMENTO NUOTO GUIDATO



STAGIONE 25/26

**SAN MARCO 121**

PISCINE / SPORT CENTER / GYM

**CSS**  
1996

# ALLENAMENTO NUOTO GUIDATO

DAI 13 ANNI IN SU

## STANCO DI NUOTARE DA SOLO?

Con l'**allenamento guidato** potrai contare sulla forza di un gruppo che si allenerà insieme a te! Migliorare la propria tecnica e le proprie performance sportive.

Allenamento da 60 minuti	Gruppo TEEN (dai 13 ai 18 anni)	Gruppo OVER (dai 18 anni)	
orari	18:00 - 19:00	19:00-20:00	
giorni	monosettimanale	monosettimanale	Bisettimanale
1° TURNO	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	LUNEDÌ & MERCOLEDÌ
Inizio	15/09/25	17/09/25	15/09/25
Fine	26/01/26	28/01/26	28/01/26
Nr.Lez.	17	18	35
TARIFFA	€ 170,00	€ 180,00	€ 350,00

2° TURNO	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	LUNEDÌ & MERCOLEDÌ
Inizio	02/02/26	04/02/26	02/02/26
Fine	22/06/26	24/06/26	24/06/26
Nr.Lez.	20	21	41
TARIFFA	€ 200,00	€ 210,00	€ 410,00

### INFORMAZIONI IMPORTANTI ALLENAMENTO GUIDATO

Le **ASSENZE** dovranno essere comunicate via whatsapp, entro il giorno che precede il giorno di frequenza. Solo previa comunicazione **la lezione persa viene convertita in 1 ingresso nuoto libero (da utilizzare entro il 31/08/26).**

**LA SOLA FREQUENZA AL CORSO NON DÀ DIRITTO AUTOMATICO AL PASSAGGIO AL LIVELLO SUCCESSIVO NÈ ALL'ISCRIZIONE AL TURNO SUCCESSIVO.**

**IL RITIRO DAL CORSO NON DÀ DIRITTO AL RIMBORSO DELLA QUOTA VERSATA O AD ALTRE FORME DI RECUPERO.**

## OBBLIGATORIO

**TESSERAMENTO ANNUALE: di € 20,00** (include assicurazione valida 12 mesi, attivazione docce/phon con 5 impulsi in omaggio, 2 ingressi nuoto libero in omaggio)

**PER IL NUOTO GUIDATO: Certificato Medico Sportivo NON AGONISTICO** (obbligatorio dai 6 anni compiuti)

## REGOLE DI ACCESSO

**PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI E ALLE PALESTRE È OBBLIGATORIO PASSARE LA TESSERA MAGNETICA SUL TORNELLO.**

Negli spogliatoi e in vasca l'accesso è consentito solo con ciabatte o sovrascarpe.

TUTTI GLI INDUMENTI PERSONALI DOVRANNO ESSERE RIPOSTI NEGLI ARMADIETTI CHIUSI CON LUCCHETTO (scarpe chiuse in un sacchetto).

Lucchetti acquistabili presso la segreteria.

**La Direzione non risponde di eventuali furti.**

## DOCCE E PHON A PAGAMENTO

Attivazione card	€ 1,50	Include 1 IMPULSO IN OMAGGIO
Ricarica card	€ 1,00	5 impulsi
Chiavetta usa e getta	€ 0,60	2 impulsi

## CHIUSURE IMPIANTO & SOSPENSIONE CORSI DI NUOTO

### 2025

Chiusura impianto: 01 novembre | 08 - 24 - 25 - 26 e 31 dicembre

Sospensione corsi di nuoto: dal 24 dicembre 2025 al 6 gennaio 2026 (compresi)

### 2026

Chiusura impianto: 01 e 06 gennaio | 05 e 06 aprile | 25 aprile | 01 maggio | 2 giugno

Sospensione corsi di nuoto: 13 febbraio (venerdì gnocolar)

## INFO IMPORTANTI

**I MINORI DI ANNI 14 DEVONO ESSERE ACCOMPAGNATI DA UN MAGGIORENNE**

Per necessità di impianto gli orari potrebbero subire variazioni

Consigliamo di prendere visione della disponibilità delle vasche

La Direzione si riserva la possibilità, per motivi della massima capienza nell'impianto e/o nelle vasche, di limitare o vietare l'accesso.

Ti invitiamo a consultare il regolamento sul sito [csssport.com/san-marco-121](http://csssport.com/san-marco-121)