



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07:30	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI <i>NUOTO LIBERO *</i>	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI <i>NUOTO LIBERO *</i>	NUOTO ADULTI	////
08:20	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI <i>NUOTO LIBERO *</i>	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI <i>NUOTO LIBERO *</i>	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI <i>NUOTO LIBERO *</i>
09:10	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI NUOTO GESTANTI
	ACQUA-SOFT (08:45)	NUOTO GESTANTI	ACQUA-SOFT (08:45)	NUOTO GESTANTI	ACQUA-SOFT (08:45)	ACQUATICITA' 0-3
10:00	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI ACQUATICITA' 0-3 ANNI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI
				ACQUATICITA' 0-3 ANNI		NUOTO 3 - 17 anni
10:50	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI ACQUAGYM (10:40)	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI ACQUAGYM (10:40)	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI NUOTO 3 - 17 anni ACQUAGYM (10:40)
11:40	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI ACQUAGYM (11:30)	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI ACQUAGYM (11:30)	NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI <i>NUOTO LIBERO *</i>
14:00	NUOTO ADULTI ACQUAGYM	<i>NUOTO LIBERO *</i>	NUOTO ADULTI ACQUAGYM	<i>NUOTO LIBERO *</i> NUOTO ADULTI	NUOTO ADULTI ACQUAGYM	NOTE: <i>* con prenotazione , negli orari riservati.</i>
15:00	ACQUA CIRCUIT					
15:50	NUOTO 3 - 17anni					
16:50						
17:40						
18:30	ACQUAGYM 18,40					
19:30	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	
20:20	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	
21:10	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	NUOTO ADULTI -	

**E' necessaria la tessera
sanitaria per l'iscrizione.**



Centro Don Orione Pescara

(ultima revisione 04/10/18)

E' obbligatorio:

- uniformarsi alla "Carta dei Diritti e Doveri dell'utente" (consultabile presso lo sportello di accettazione e cassa);
- **esibire la tessera sanitaria al momento dell'iscrizione e dei successivi rinnovi;**
- **essere in regola con il pagamento dell'abbonamento prima di iniziare la lezione.** Il tesserino può essere utilizzato entro e non oltre la data di scadenza, **senza recuperi per eventuali assenze.** Il mancato rinnovo non assicura il mantenimento del turno assegnato. La tariffa "a ingressi", in piscina, dà diritto ad una sola entrata in acqua a settimana nel giorno prestabilito;
- per utenti e accompagnatori, utilizzare le ciabatte di plastica, o copri-scarpe, esclusivamente nel reparto piscina, evitando la contaminazione degli ambienti adiacenti;
- indossare la cuffia prima di entrare in acqua; fare la doccia e igienizzare i piedi usando il nebulizzatore posizionato all'ingresso del piano vasca;
- rispettare le comuni norme igieniche negli spogliatoi e nei bagni, cercando di mantenere pulito ogni ambiente;
- tenere indosso il costume durante la doccia, limitando al minimo la presenza degli accompagnatori negli spogliatoi (i bambini al di sopra dei sette anni vanno avviati a cambiarsi da soli);
- non è consentito trattenersi negli spogliatoi o tenere occupate docce e cabine se non al momento dell'uso.
- **E' vietato:** l'accesso ad estranei (non iscritti) negli ambienti del reparto piscina,, è vietato altresì l'accesso agli animali.
- portare nello spogliatoio qualsiasi oggetto o contenitore in vetro o alluminio;
- l'utilizzo di cosmetici come creme, olii, trucco, ecc., prima di entrare in acqua;
- l'uso di apparecchi elettrici o phon propri: sono predisposti appositi apparecchi a norma, installati negli spogliatoi;
- consumare cibi e bevande nei locali di pertinenza della piscina;
- trattenersi e circolare fuori delle cabine completamente privi di indumenti.
- **E' consentito:** un breve colloquio genitore-istruttore all'inizio o alla fine del turno per riferire sull'andamento delle attività ;
- è consentito ai genitori assistere ai saggi di nuoto, organizzati nelle date stabilite annualmente;
- **Si consiglia :**
- di non portare denaro, oggetti di valore ecc. La Direzione declina ogni responsabilità per eventuali furti o danni alle cose;
- di non assentarsi per quanto possibile e di essere puntuali per l'ingresso in vasca poiché non è consentito recuperare assenze e ritardi.

PREZZI VALIDI DAL 03-09-18 AL 31-12-18

ATTIVITÀ PISCINA		PREZZI
NUOTO LIBERO (SOLO SE PRENOTATO): 10,00 € A INGRESSO		
CORSI DI NUOTO	<u>60,00 €</u> - dà diritto a frequentare dal lunedì al sabato	+ <u>9,00 €</u> per phon e docce (cauzione e prima ricarica card)
	<u>30,00€</u> - dà diritto a frequentare <u>1 giorno fisso a settimana</u>	
-ACQUATICITA' 0/3 ANNI	<u>45,00€</u> - bisettimanale	L'abbonamento è valido per 30 giorni consecutivi dal 1° ingresso in acqua
-ACQUAGYM -ACQUASOFT -CIRCUITO TONIFICAZIONE -NUOTO GESTANTI	<u>55,00€</u> - fino a 3 volte a settimana	
1 INGRESSO : 10,00 € (per una sola attività al giorno)		
Sono previsti sconti per abbonamenti trimestrali e annuali		
CERTIFICATO PER IDONEITA' CON E. C. G. a riposo : 30,00€ (su appuntamento)		

GLI ISTRUTTORI SONO TITOLATI CON BREVETTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
E' RICHIESTA LA TESSERA SANITARIA/COD. FISCALE PER EFFETTUARE I PAGAMENTI IN CASSA
Per qualsiasi chiarimento o problematica rivolgersi al coordinatore del reparto piscina: 0854310570

CARDIOFITNESS DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 9,00 ALLE 21,00 - SABATO FINO ALLE 13,00

ORA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08,00 - 08,45	Yoga-Risveglio Muscolare (Sala C)				Yoga-Risveglio Muscolare (Sala C)	
09,15 - 10,00	Tonificazione 9,20	Aero-Boxe	Tonificazione 9,20	Aero-Boxe	Tonificazione 9,20	
10,15 - 11,00		Pilates (parkinson)*		Pilates (parkinson)*		
10,30 - 11,20	Gym-ladies		Gym-ladies			
11,00 - 11,45		S.&G. dolce		S.&G. dolce		
13,30 - 14,15	Circuit Training			Circuit Training		
15,00 - 15,45	Pilates		Pilates		Pilates	
15,30 - 16,15		Fit-Kids		Fit-Kids		
15,55 - 16,40	Pilates		Pilates		Pilates	
16,30 - 17,15		Fit-Kids		Fit-Kids		
16,45 - 17,30	Ginnastica Artistica		Ginnastica Artistica			
17,15 - 18,00		Gym-ladies		Gym-ladies		
17,50 - 18,35	Aero-Boxe/Young		Aero-Boxe/Young			
18,00 - 18,45		Ginnastica Artistica Fitness&Dance (Sala C)		Fitness&Dance (Sala C)	Ginnastica Artistica	
18,40 - 19,20	Tonificazione		Tonificazione			
18,45 - 19,45			Fitness&Dance (Sala C)		Fitness&Dance (Sala C)	
18,50 - 19,35		Cross-Training Pilates (Sala C)		Cross-Training	Pilates (Sala C)	
19,25 - 20,10	Cross-Training		Cross-Training			
19,35 - 20,20		Yoga (Sala C)			Yoga (Sala C)	
19,45 - 20,30		Kettlebell		Kettlebell		
20,15 - 21,00			Aero-Boxe		Aero-Boxe	



pescara@donorione.it
www.donorione.it

* Corso da adattare su richiesta la Direzione si riserva di variare orari e disponibilità dei corsi per motivi organizzativi

Presso il nostro centro è possibile prenotare :

Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica con il medico sportivo.

Screening completo con elettrocardiogramma + ecocardiogramma e visita cardiologica con il cardiologo .

Consulenza con il nutrizionista, con dieta personalizzata

Ecografia muscolo scheletrica;

Visita ortopedica;

Visita fisiatrica;

Ecocolordoppler arti inferiori;

ecografia internistica ;

Visita pneumologica;

Visita oculistica ed ortottica;

cure dentistiche e ortodontiche;

visita neurologica e neurochirurgica;

consulenza medico legale ;

consulenza psicologica , psicoterapia individuale, familiare e di coppia.