

**CORSI FREE di**  
**ACQUAFITNESS**

**GIUGNO 2022**

Lunedì	
13:00-14:00	Abike
17:30-18:15	Acquagym
18:15-19:00	Acquacircuit
19:00-19:45	Acquakickboxing

Martedì	
10:15-11:00	Acquagym
11:00-11:45	Pre Parto
17:30-18:15	Acquagym
18:15-19:00	Acquagym
19:00-20:00	Abike

Mercoledì	
13:00-14:00	Abike
17:30-18:15	Acquagym
18:15-19:00	Acquagym
19:00-20:00	Abike
20.00-21.00	Abike

Giovedì	
09:30-10:15	Pre Parto
10:15-11:00	Acquagym
14:20-15:05	Acquagym
17:30-18:15	Acquagym
18:15-19:00	Acquacircuit
19:00-19:45	Acquakickboxing

Venerdì	
12:00-12:45	Pre Parto
13:00-14:00	Abike
18:15-19:00	Lezione a Tema
19:00-20:00	Abike

Sabato	10:45-11:30	11:30-12:15
	Acquagym	Acquacircuit

Domenica	10:45-11:30	11:30-12:30
	Acquacircuit	Abike

Accesso regolamentato  
dalla Total Free Card previa  
prenotazione in reception  
al numero  
**051 6338 111**

**COSTI:**

5 INGRESSI € 50,00; 10 INGRESSI € 95,00; 15 INGRESSI €135,00

Per partecipare il tesseramento al Cusb è obbligatorio con la consegna del certificato di idoneità sportiva non agonistica

## Regolamento Total Free Card

La **Total Free Card** è un abbonamento ad entrate per gli utenti associati al CUSB nell'anno in corso, utilizzabile per i corsi di tutte le attività ginnico motorie acquatiche: Agym, Abike, AcquaKickBoxing, AcquaCircuit, Pre-parto; nel Nuoto Free Time (Corso di Nuoto con Istruttore, per adulti Principianti e Perfezionamento). **Tutti corsi con prenotazione obbligatoria in reception.**

- L'abbonamento potrà essere utilizzato solo presso il Centro Universitario Sportivo Record. La prenotazione è obbligatoria. Non prenotando non verrà assicurato il posto in vasca. **Gli orari e i giorni dei corsi free potranno subire variazioni.** Non sono previste lezioni di prova.
- La lezione può essere disdetta dall'utente iscritto il giorno precedente alla prenotazione, entro le 21:00 da lunedì a venerdì; entro le 18:00 sabato e domenica. Se non vengono rispettati i tempi di disdetta, la lezione verrà scalata anche se non frequentata. **Le lezioni che presentano meno di due persone iscritte verranno annullate**, la comunicazione all'utenza verrà effettuata **2 ore** prima salvo casi di emergenza.
- E' obbligatorio **passare in reception prima di accedere negli spogliatoi**, per ritirare il tagliando da consegnare all'istruttore in vasca. Non si accetteranno in vasca ritardi di più di 10 minuti rispetto all'inizio della lezione.
- E' obbligatorio l'uso della cuffia, nel caso della bike, una bandana. Si consigliano, per la bike, calzetti tubolari o in neoprene per proteggere i piedi dal pedale.
- Il biglietto singolo o l'entrata con total free card coprono la sola durata del corso prenotato o, in caso di free time, l'intera durata della lezione; **non prevedono l'accesso al solarium o l'ingresso al nuoto libero**, se interessati rivolgersi in reception per il pagamento del biglietto. L'accesso al solarium più lettino costa 4,00€ per ogni singolo utente. Il solarium chiude 15 minuti prima del termine del nuoto libero.
- Le lezioni di acquagym, ad esclusione dei corsi speciali, hanno durata 45 minuti. Le lezioni di bike hanno durata 60 minuti comprensivi di 10 minuti di regolazione della bici. E' pertanto richiesta la massima puntualità in vasca per rispetto verso gli altri partecipanti. Le lezioni di prova devono essere concordate esclusivamente con la segreteria nuoto.
- **Il certificato medico e la tessere associativa e assicurativa del CUSB sono obbligatori. Scadenza abbonamento 31/08/2022.**

## Misure per un "estate sicura"

Durante la permanenza nelle zone comuni (reception, aree spogliatoi e docce della piscina) **mantenere la distanza minima di 1 metro con le altre persone.** Tutti gli indumenti (compreso le scarpe) e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche se depositati negli appositi armadietti .

E' raccomandato indossare i dispositivi di protezione delle vie respiratorie in tutti i luoghi al chiuso ( spogliatoi e aree comuni). Per sostare in tribuna è obbligatorio indossare le mascherine protettive FFP2.

Gli utenti, in tutte quelle occasioni in cui non sia garantito un congruo distanziamento da altre persone, dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca per riporla in sacchetti monouso a subito prima dell'attività in acqua per indossarla nuovamente al termine.

Prima di accedere in vasca è obbligatoria la doccia con sapone e il passaggio dalla vaschetta lavapiedi. In acqua è vietato sputare, urinare, soffiarsi il naso .

Al termine dell'attività si invitano i clienti a fare una doccia rapida (le linee guida indicano 2 minuti), ciò consente **di evitare la congestione di presenze nelle zone docce e negli spogliatoi.**