

## Orari validi dal 04 Ottobre 2021

Lunedì	
8:45-9:30	Overgym
9:30-10:15	Acquagym
13:10-14:00	Abike
14:20-15:05	Acquagym
15:05-15:50	Pre Parto
17:45-18:30	Acquagym
19:15-20:00	Acquacircuit
20:10-20:55	Acquakickboxing

Martedì	
10:35-11:20	Acquagym
11:20-12:05	Pre Parto
17:45-18:30	Acquagym
18:30-19:15	Acquagym
19:15-20:00	Acquacircuit
20:00-21:00	Abike

Mercoledì	
13:00-14:00	Abike
19:15-20:15	Abike
20:15-21:15	Abike

Giovedì	
8:45-9:30	Overgym
9:30-10:15	Acquagym
14:20-15:05	Acquagym
17:45-18:30	Acquagym
19:15-20:00	Acquakickboxing
20:10-20:55	Acquagym

Venerdì	
10:35-11:20	Acquagym
11:20-12:05	Pre Parto
13:00-14:00	Abike
17:45-18:30	Acquagym
18:30-19:15	Acquacircuit
20:00-21:00	Abike

**Accesso  
regolamentato dalla  
Total Free Card  
previa prenotazione**

<b>Sabato</b>	12:15-13:00	
	Acquacircuit	
<b>Domenica</b>	10:45-11:30	11:30-12:30
	Acquagym	Abike



## Regolamento “ACQUAFITNESS Free”

**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 utilizzata 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 volta successiva verrà addebitato un insoluto di €5,00; **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 **mostrare il “green pass” in reception prima di accedere negli spogliatoi.** 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, calzettini tubolari o in neoprene per proteggere i piedi dal pedale.
- Il biglietto singolo o l'entrata con abbonamento coprono la sola durata del corso prenotato o, in caso di nuoto 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 di sicurezza da adottare per emergenza COVID-19

In ottemperanza al decreto legge n. 105 del 23 luglio 2021 per frequentare sarà obbligatorio esibire il Green pass valido o un test antigenico negativo effettuato nelle ultime 48 ore (anche per gli accompagnatori); sono esenti i bambini al di sotto dei 12 anni. Alle persone con temperatura superiore a 37,5° non sarà consentito l'accesso.

Accedere negli spogliatoi 10 minuti prima dell'inizio del corso con il **costume indossato.**

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 .

Gli utenti dovranno **tenere la mascherina sino all'accesso in vasca** per riporla in sacchetti monouso 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.**