

ESTATE 2021



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

CUSB

LUNEDÌ

10.30 - 11.20
ACQUAGYM

11.20 - 12.10
PRE PARTO

13.00 - 14.00
ABIKE

17.50 - 18.40
ACQUAGYM

18.40 - 19.30
ACQUACIRCUIT

19.30 - 20.30
ACQUAKICKBOXING

MARTEDÌ

17.50 - 18.40
ACQUAGYM

18.40 - 19.30
ACQUAGYM

19.30 - 20.30
ABIKE

MERCOLEDÌ

17.50 - 18.40
ACQUAGYM

18.40 - 19.30
ACQUAGYM

18.40 - 19.40
ABIKE

19.40 - 20.40
ABIKE

GIOVEDÌ

10.30 - 11.20
ACQUAGYM

11.20 - 12.10
PRE PARTO

17.50 - 18.40
ACQUAGYM

18.40 - 19.30
ACQUACIRCUIT

19.30 - 20.30
ACQUAKICKBOXING

VENERDÌ

13.00 - 14.00
ABIKE

19.30 - 20.30
ABIKE

SABATO

10.45 - 11.35
ACQUAGYM

11.35 - 12.35
ACQUACIRCUIT

17.50 - 18.40
ACQUAGYM

18.40 - 19.30
ACQUACIRCUIT

DOMENICA

10.45 - 11.35
ACQUACIRCUIT

11.35 - 12.35
ACQUAGYM

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

SCUOLA NUOTO CUS BOLOGNA

Centro Universitario Sportivo Record | Via del Pilastro, 8 | 40127 Bologna | Tel. 051 6338111 | nuoto.cusb@unibo.it

REGOLAMENTO TOTAL FREE CARD

La Total Free Card è una tessera 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 FreeTime (Corso di Nuoto con Istruttore, per adulti Principianti e Perfezionamento).

Tutti corsi con prenotazione obbligatoria in reception.

- La tessera potrà essere utilizzata solo presso il Centro Universitario Sportivo Record. **In caso di smarrimento o distruzione l'abbonamento non verrà rimborsato né rimborsato.** 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; i possessori della total free card hanno un "bonus", verrà vidimato il primo insoluto a titolo gratuito nell'apposita casella e successivamente con la prassi sopradescritta. **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 **vidimare la tessera in reception prima dell'inizio della lezione.** Verrà consegnato un 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 31/08/2021.**

MISURE DI SICUREZZA DA ADOTTARE PER EMERGENZA COVID-19

Accesso obbligatorio al "triage" dove si dovrà compilare il **patto di responsabilità reciproca** in attinenza all'implementazione dei protocolli di sicurezza anti-contagio da Covid-19; 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.**