

**A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO**

Via Delle Tagliate 61 - S.Donato - LUCCA

WWW.PISCINAGYMNIC.IT - info@piscinagymnic.it - Tel. 0583 584800

## **Stagione 2024/25**

### **SINCRO**

GIORNI E ORARI

### **SINCRO FORMAZIONE**

FASCIA ETA' 2014 > 2016

*Lunedì - Giovedì 17:00 (2 h settimanali)*

### **Esordienti + Cat.Rag.1 e 2**

FASCIA ETA' 2014 > 2012

*Lunedì - Mercoledì - Giovedì 16:30>18:00 (4,5 h settimanali)*

### **Cat.Rag.3 + Jun + Ass \***

FASCIA ETA' 2011 > 2005

*Lunedì - Mercoledì - Giovedì 15:00>17:00 (6 h settimanali)*

\* Opzione per la cat. Ass. Sabato 11:30

### **Richiesto Certificato Medico Agonistico**

LA DIREZIONE

*si riserva il diritto a modificare giorni/orari e tariffe in base a esigenze contingenti*

## **VADEMECUM REGOLAMENTO INTERNO**

### **1. NEGLI SPOGLIATOI RISPETTARE IL SEGUENTE REGOLAMENTO:**

E' SEVERAMENTE VIETATO ENTRARE NEGLI SPOGLIATOI BAGNATI E CON CALZATURE FANGOSE

PER POTER UTILIZZARE GLI ARMADIETTI E' NECESSARIO MUNIRSI DI UNA MONETA DA 1 €, QUESTA SERVE DA CAUZIONE PER POTER CHIUDERE ARMADIETTO

**IN CASO DI SMARRIMENTO DELLA CHIAVE SARA' RICHIESTO UN RIMBORSO PARI A 10 €**

LE PANCHE E ATTACCAPANNI PRESENTI NEGLI SPOGLIATOI VANNO UTILIZZATI SOLO PER IL TEMPO NECESSARIO A SPOGLIARSI E RIVESTIRSI, DURANTE LA PERMANENZA IN PISCINA E/O IN PALESTRA DEVONO ESSERE LASCIATI LIBERI METTENDO TUTTO DENTRO L'ARMADIETTO CONSEGNAVOLI

### **2. SUL PIANO VASCA E NEI SERVIZI:**

E' SEVERAMENTE VIETATO ACCEDERVI CON LE SCARPE

ENTRARE SUL PIANO VASCA MUNITI DI TUTTO IL NECESSARIO PER ALLENAMENTO

RISPETTARE I PERCORSI OBBLIGATI: IN ENTRATA PASSARE DALLA "VASCHETTA NETTA PIEDI" E FARE LA DOCCIA PRIMA DI ENTRARE IN VASCA, MUNITI DI CUFFIA

FINITA LA SESSIONE USCIRE DAL PIANO VASCA SEGUENDO IL PERCORSO PRESTABILITO, PASSANDO PRIMA DAI SERVIZI (BAGNI, DOCCIA, PHON ...) UNA VOLTA ASCIUTTI RIENTRARE NEGLI SPOGLIATOI PER RIVESTIRSI ... E' SEVERAMENTE VIETATO ENTRARE NEGLI SPOGLIATOI BAGNATI !!!

### **3. VIETATO FUMARE IN TUTTI I LOCALI DELLA PISCINA !!!**

### **4. VIETATO MANGIARE IN TUTTI I LOCALI DELLA PISCINA !!!**

**5. SUL PIANO VASCA, SERVIZI E SPOGLIATOI POSSONO ACCEDERVI SOLO ATLETI/UTENZE E STAFF**  
FACENDO ECCEZIONE PER GLI ACCOMPAGNATORI DEI BAMBINI, SOLO NEI LOCALI SPOGLIATOI E SERVIZI

PER PIU' DETTAGLIATE INFORMAZIONI RIVOLGERSI ALLA RECEPTION  
OPPURE POTETE CONSULTARE IL REGOLAMENTO INTERNO AFFISSO IN BACHECA  
O ANDARE DIRETTAMENTE SUL NOSTRO SITO-WEB

GRAZIE DELLA COLLABORAZIONE