

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Indirizzo: Via delle Tagliate I 61 S.Donato Lucca - Tel. 0583-584800

email:info@piscinagymnic.it - SitoWeb: www.piscinagymnic.it

Corsi NUOTO/ACQUAFIT/MASTER + PALESTRA - giorni & orari Stagione 2024/25

Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì				Sabato (ottobre-maggio)			
Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra	Ora	VG	VP	Palestra
				06:45			YV					06:45			YV								
				08:00			YOGA					08:00			YOGA								
08:30			YOGA	08:30	Master			08:30			YOGA	08:30	Master										
				09:00			G.DOLCE					09:00			G.DOLCE								
10:00	AGS			10:00	CA			10:00		AS		10:00	AGS			10:00	CA	AS		11:00			YP
11:00		AC		11:00	AG							11:00		AC		11:00	AG			11:30	SY		
								11:00												12:00		BIKE	
13:15	CA	BIKE		13:15	AG			13:15	CA	AC		13:15	AG			13:15	CA	AC					
17:50			SLY																				
18:00		AC						18:00		GAG		18:00		BIKE	ZUMBA								
19:00	CA	AC	YV	19:00		BIKE		19:00	CA	AC	YV	19:00		AW		19:00	CA	GAG					
				19:30			YH					19:30			JUMP								
				19:45	AFT							19:45	AFT			19:30							
20:00	CA	AW	YP	20:00		CAP		20:00	CA	BIKE	YV	20:00		CAP									

REGOLAMENTO ABBONAMENTI

1. ESIBIRE LA TESSERA ABBONAMENTO ALLA RECEPTION

NEL CASO DI LEZIONE SINGOLA ESIBIRE LA TESSERA DELLA QUOTA ASSOCIATIVA (QA)

2. Per gli abb.ti MENSILI, BIMESTRALI e TRIMESTRALI è consentita una sospensione, **PREVIO AVVISO**

ed è necessario inoltre comunicare la data del rientro

Nel caso la sospensione si prolungasse oltre il mese è necessario comunicarlo e presentare certificato medico al rientro

Se **NON SOSPESI** la scadenza sarà automatica alla data prefissata all'iscrizione

Gli abbonamenti sospesi durante la chiusura estiva devono essere riattivati entro il 15 Settembre.

*** Per Abbonamento 8 Lezioni PRENOTAZIONE LIBERA NON E' PREVISTA NESSUNA SOSPENSIONE**

3. Nei corsi dove è utilizzata la **BIKE** è obbligatorio indossare pantaloncini

4. Gli Abb.ti con corsi del **SABATO** fatti nei periodi dove la scadenza supera il mese di Maggio, saranno modificati come segue:

la direzione dà la possibilità di sostituire il corso del SABATO con un altro a scelta, lasciando la scadenza inalterata.

NON E' PREVISTA LA PROROGA DELLA SCADENZA.

Nel caso l'Abb.to includesse solo corsi del SABATO è possibile SOSPENDERE il corso e riattivarlo entro il primo Sabato di Ottobre

LEGENDA CORSI PISCINA: CA (nuoto) ; CAP (nuoto principianti) ; MASTER (nuoto avanzato) ; AFT (acqua functional training)

AG (acquagym) ; AG Soft (acquagym Soft) ; A Soft (acqua Soft) ; AC (acquacircuit) ; AW (acquaerobica) ; GAG (gambe/addominali/glutei)

BIKE (hidrobike)

LEGENDA CORSI PALESTRA: SLY (slow yoga) ; YV (yoga vinyasa) ; G. DOLCE (ginnastica dolce) ; YH (yoga hatha)

YP (yoga posturale) JUMP (tappeto elastico)

