



Comune di
Pordenone

PISCINA COMUNALE
DEL BIANCO
PORDENONE

**PROGRAMMA CORSI
SETTEMBRE 2019
GIUGNO 2020**

CALENDARIO CORSI

da 14 e 7 lezioni

SETTEMBRE 2019 GIUGNO 2020

1° CICLO SETTEMBRE / OTTOBRE

LUN-GIO 16/09 - 31/10

MAR-VEN 13/09 - 29/10

LUN 16/09 - 28/10

MAR 17/09 - 29/10

MER 18/09 - 30/10

GIO 19/09 - 31/10

VEN 13/09 - 25/10

SAB 14/09 - 26/10

2° CICLO NOVEMBRE / DICEMBRE

LUN-GIO 04/11 - 19/12

MAR-VEN 05/11 - 20/12

LUN 04/11 - 16/12

MAR 05/11 - 17/12

MER 06/11 - 18/12

GIO 07/11 - 19/12

VEN 08/11 - 20/12

SAB 09/11 - 21/12

3° CICLO GENNAIO / FEBBRAIO

LUN-GIO 09/01 - 24/02

MAR/VEN 07/01 - 21/02

LUN 13/01 - 24/02

MAR 07/01 - 18/02

MER 08/01 - 19/02

GIO 09/01 - 20/02

VEN 10/01 - 21/02

SAB 11/01 - 22/02

4° CICLO MARZO / APRILE

LUN-GIO 27/02 - 16/04

MAR-VEN 25/02 - 10/04

LUN 02/03 - 06/04*

MAR 25/02 - 07/04

MER 26/02 - 08/04

GIO 27/02 - 09/04

VEN 28/02 - 10/04

SAB 29/02 - 11/04

5° CICLO MAGGIO / GIUGNO

LUN-GIO 20/04 - 04/06

MAR-VEN 14/04 - 05/06

LUN 20/04 - 01/06

MAR 14/04 - 26/05

MER 15/04 - 03/06**

GIO 16/04 - 04/06**

VEN 17/04 - 05/06

SAB 18/04 - 06/06

1° CICLO ESTIVO GIUGNO

LUN-GIO 08/06 - 02/07

MAR/VEN 09/06 - 03/07

LUN 08/06 - 29/06

MAR 09/06 - 30/06

MER 10/06 - 01/07

GIO 11/06 - 02/07

VEN 12/06 - 03/07

SAB 13/06 - 04/07

*6 lezioni **8 lezioni

Tutti i corsi sono a numero chiuso e verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Per tutti i corsi è **obbligatorio il pagamento della quota d'iscrizione annuale** di € 25,00 e la consegna all'atto di iscrizione di copia del **certificato medico**.



IL CERTIFICATO NON È UN PROBLEMA, MA UN'OPPORTUNITÀ DI SALUTE!

Nel nostro centro puoi avere il certificato medico senza dover andare dal tuo medico o fare altre visite. Periodicamente è attivo un servizio medico interno per il rilascio del certificato come da normativa vigente. Info e prenotazioni in segreteria.



INFORMATIVA FISCALE

Pregasi di ritirare lo scontrino fiscale emesso sempre all'atto di iscrizione e conservarlo con cura per gli opportuni usi.

La società assolve tutti i suoi obblighi con l'emissione dello stesso, non lo riemette nè lo riproduce in caso di perdita o danneggiamento.

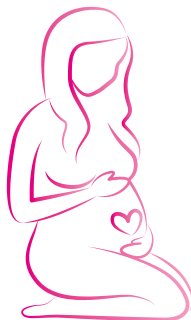
PERCORSO NASCITA

Corsi **PER GESTANTI**

lezioni da 50 minuti - Orari di inizio lezione:

LUN-GIO	13:00
MAR-VEN	09:30
SAB	08:40

**PACCHETTO
8 INGRESSI
€ 80,00**



Corsi **MAMMA & BABY** 3-42 mesi

n. 7 lezioni da 30 minuti (1 recupero) € 50,00

Orari di inizio lezione:

MAR	16:00 - 16:35 - 17:10 - 17:45
MER	09:30 - 10:00 - 10:30 - 11:00
SAB	08:55 - 09:30 - 10:05 - 10:40 - 11:15

RICORDA PER IL BEBÈ:

- pannolino acquatico
- + costumino contenitivo
- cuffietta e accappatoio
- Box e fasciatoio negli spogliatoi

Attività didattica differenziata:

Pulcini 3-9 mesi

Paperotti 9-18 mesi

Anatroccoli 18-30 mesi

Cigni 30-42 mesi

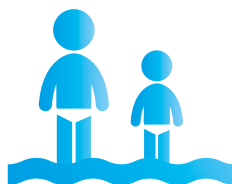
CRESCERE IN ACQUA

Corsi **ACQUATICITÀ** 3-5 anni

n. 7 lezioni da 40 minuti (1 recupero) € 50,00

Orari di inizio lezione:

LUN	16:20 - 17:00 - 17:45
MAR	16:20 - 17:00 - 17:45
GIO	16:20 - 17:00 - 17:45
VEN	16:20 - 17:00 - 17:45
SAB	09:45 - 10:30 - 11:15 15:00 - 15:45 - 16:30



Scuola **NUOTO RAGAZZI** 6-16 anni



n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 95,00

Orari di inizio lezione:

LUN-GIO	17:00 - 17:45
MAR-VEN	17:00 - 17:45

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 50,00

Orari di inizio lezione:

LUN	16:15
MAR	16:15
MER	16:15 - 17:00 - 17:45
GIO	16:15
VEN	16:15
SAB	09:45 - 10:30 - 11:15 15:00 - 15:45 - 16:30



Corsi **TEEN BOYS & GIRLS** 12-16 anni

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 95,00

Orari di inizio lezione:

MAR-VEN	17:00 - 17:45
---------	---------------

Corsi **TOP LEVEL JUNIOR** 14-18 anni

n. 14 lezioni da 60 minuti (2 recuperi) € 115,00

Orari di inizio lezione:

MAR-VEN	18:30
---------	-------





FESTEGGIA CON NOI IL TUO COMPLEANNO

3 FORMULE PER REALIZZARE LA TUA FESTA:

MINI (ingresso in piscina)

MEDIO (aggiungi sala per la festa)

MAXI (aggiungi sala per la festa e animazione)

**FESTEGGIARE CON NOI OLTRE
CHE DIVERTENTE È ANCHE
VANTAGGIOSO!**

CHIEDI INFORMAZIONI E COSTI
ALLA SEGRETERIA DELLA PISCINA.



PERCORSO ACQUA PER TUTTI

Lezioni di **NUOTO INDIVIDUALI**

n. 1 lezione da 45 minuti € 30,00

Prezzo agevolato per pacchetti da 10 lezioni **€ 260,00**

La eventuale disdetta della lezione individuale prenotata deve essere fatta 24 ore prima.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla segreteria.

Corsi **NUOTO ADULTI**

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 95,00

Orari di inizio lezione:

LUN-GIO	18:30 - 19:15 - 20:00
MAR-VEN	08:15 - 09:00 - 12:45 - 14:30 18:30 - 19:15 - 20:00

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero) € 55,00

Orari di inizio lezione:

MER	12:45 - 13:30 18:30 - 19:15 - 20:00
SAB	08:55 - 12:00 - 17:15

*Sono previsti
percorsi di
acquaticità
per principianti e
pacchetti da
10 lezioni per
turnisti*

PERCORSO ACQUA PER TUTTI

RIEDUCAZIONE **FUNZIONALE**

n. 10 lezioni da 40 minuti € 100,00 - Orari di inizio lezione:

LUN-GIO	10:45 - 11:25 - 12:05 - 13:50 - 14:30 20:45
MAR-VEN	08:10 - 08:50 - 10:30 - 11:10 - 11:50 - 12:30 13:50 - 14:30 19:00 - 19:40 - 20:20



ATTIVITÀ PER DISABILI

NUOTO LIBERO

LEZIONI INDIVIDUALI

CORSI DI NUOTO PER BAMBINI

CORSI DI NUOTO PER ADULTI



Corsi **ACQUA-GYM**

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi) € 100,00

Orari di inizio lezione:

LUN-GIO	08:15 ginnastica dolce - 09:00 - 09:45
	18:35 acqua training - 19:20 acqua training
	20:05 acqua training
MAR-VEN	13:00 - 13:45
	15:15 deep water
	18:35 deep water



NON RIESCI A RISPETTARE I GIORNI E GLI ORARI DEI CORSI?

Abbiamo la soluzione che fa per te!!!

10 Ingressi su prenotazione validi 3 mesi negli orari dei corsi attivi

**PACCHETTO
ACQUA-GYM**

**PACCHETTO
ACQUA-BIKE**

Corsi **ACQUA-BIKE** e **WATER TREKKING**

n. 14 lezioni da 45 minuti (2 recuperi)

€ 110,00

Orari di inizio lezione:

LUN-GIO	09:00 wt - 12:50 ab - 13:35 wt
MAR-VEN	16:00 acqua circuit - 19:20 ab - 20:05 ab

n. 7 lezioni da 45 minuti (1 recupero)

€ 60,00

Orari di inizio lezione:

MER	08:45 ab - 18:30 ab - 19:15 ab 20:00 ab - 20:45 ab
SAB	10:30 ab - 11:15 ab



ATTIVITÀ AGONISTICA

A.S.D. GIS PORDENUOTO

PROPAGANDA

dal 9 settembre 2019

Quota annuale con pagamento in 5 rate
da € 130.00

LUN-MER-VEN	16:30 - 17:30
-------------	---------------



ESORDIENTI B

dal 9 settembre 2019

Quota annuale con pagamento in 5 rate da € 130.00

LUN-MER-GIO-VEN	17:30 - 19:00
SAB per tutti	14:30 - 16:00

ESORDIENTI A

dal 9 settembre 2019

Quota annuale con pagamento in 5 rate da € 130.00

LUN-MAR-MER-VEN	17:00 - 19:00
SAB per tutti	14:30 - 16:30

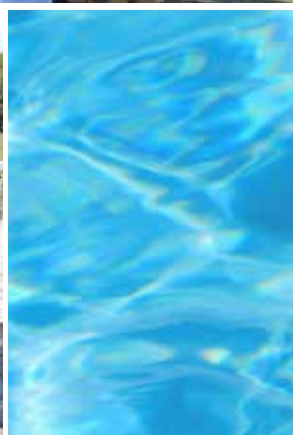
CATEGORIA

dal 9 settembre 2019

Quota annuale con pagamento in 5 rate da € 130.00

LUN-MAR-MER-GIO-VEN-SAB	14:30 - 16:30
-------------------------	---------------

La quota annuale ragazzi comprende allenamenti da Settembre 2019 a Luglio 2020, e nuoto libero fino al 31 Agosto, periodo natalizio compreso; affiliazione, tesseramento atleti e tasse gara per la partecipazione alle gare di calendario della Federazione Italiana Nuoto che in caso di assenza dal campo gara devono essere rimborsate alla società. Per i Propaganda la quota comprende anche due settimane di mezza giornata ciascuna dei Punti Blu Estivi a scelta. Sono esclusi dalla quota tutti i Trofei e Camp la cui partecipazione sarà libera e con spese a carico dei partecipanti. Lo svolgimento dell'attività agonistica richiede l'acquisto del KIT NUOTO che la società fornisce ai propri atleti su prenotazione e ad un prezzo agevolato.





NUOTO LIBERO in piscina coperta da 25 mt

La sera sono consigliati turni da 60 minuti.

L'orario di inizio mattutino coincide con l'orario di apertura dell'impianto.

LUN-GIO	dalle 07:00 alle 17:00 continuato 19:00/20:00 - 20:00/21:00
MAR-VEN	dalle 08:30 alle 14:00 continuato 19:00/20:00 - 20:00/21:00
MER	dalle 08:30 alle 14:00 continuato 19:00/20:00 - 20:00/21:00
SAB	dalle 08:30 alle 14:00 continuato dalle 16:30 alle 18:30 continuato
DOM	dalle 08:30 alle 12:30 continuato



LE REGOLE IN PISCINA:

1. L'ingresso negli spogliatoi è consentito 10 minuti prima dell'orario di inizio della lezione per gli adulti e 15 minuti prima di quelle destinati ai bambini.
2. Porta sempre con te cuffia, costume, ciabatte pulite, accappatoio e tessera magnetica necessaria per l'ingresso ai tornelli.
3. Una volta nello spogliatoio, togli sempre per prima cosa le scarpe, mettile nello zaino e indossa subito le ciabatte.
4. Poi, cambiati in modo ordinato mettendo tutto il vestiario nello zaino e chiudilo nell'armadietto senza lasciare cose in giro.
5. Fai la doccia e usa i servizi prima di entrare in piscina ed iniziare la lezione.
6. Non correre, non alzare la voce e non mangiare in piano vasca e negli spogliatoi.
7. Al termine della lezione fai una doccia veloce (con il costume) senza sprecare acqua.
8. Usa il phon in modo appropriato.
10. Lascia lo spogliatoio entro 15 minuti dal termine della lezione per gli adulti ed entro 20 minuti per i bambini.

BUON DIVERTIMENTO!

TARIFFARIO

Ingresso singolo intero	€ 6,00
Ingresso bambini fino a 3 anni non compiuti	gratuito
Ingresso singolo ridotto per ragazzi da 3 a 14 anni e adulti OVER 65	€ 5,50
Abbonamento 10 ingressi (valido tutta la settimana per 3 mesi)	€ 53,00
Abbonamento 10 ingressi ridotto per ragazzi da 3 a 14 anni e adulti OVER 65 (valido tutta la settimana per 3 mesi)	€ 50,00
Abbonamento 20 ingressi (valido tutta la settimana per 3 mesi)	€ 95,00
Abbonamento 30 ingressi (valido tutta la settimana per 3 mesi)	€ 130,00

Per beneficiare di tutte le riduzioni è necessario presentare il Documento di Identità prima dell'emissione dello scontrino fiscale.

Gli abbonamenti ad ingressi hanno tutti, in ogni caso, una scadenza naturale sabato 6 giugno 2020.

INGRESSO GRATUITO PER I CITTADINI OVER 65 ANNI E RESIDENTI NEL COMUNE DI PORDENONE

MER	08:30-09:15 / 09:15-10:00	massimo 3 corsie
SAB	08:30-09:30 09:30-12:00	massimo 3 corsie massimo 1 corsia

Per beneficiare di tutte le riduzioni è necessario presentare il Documento di Identità prima dell'emissione dello scontrino fiscale.

HAPPY FAMILY

Momento aggregativo per la famiglia:
**tutti possono fare qualcosa nella stessa ora,
partecipando però, a lezioni diverse.**

PALESTRA

SALA CARDIO

LUN-GIO	dalle 07:00 alle 21:00 orario continuato
MAR-MER-VEN	dalle 08:30 alle 21:00 orario continuato
SAB	dalle 08:30 alle 18:30 orario continuato
DOM	dalle 08:30 alle 12:30 orario continuato



TARIFFARIO

Ingresso singolo	€ 6,00
N. 90 giorni All-Day	€ 90,00
N. 90 giorni entro le ore 17:00	€ 70,00



PACCHETTO MAMMA

Abbonamento ideato per i genitori che vogliono dedicarsi ad un momento di sport in sala cardio mentre il figlio partecipa al corso di nuoto.

14 lezioni da 30 minuti	€ 45,00
7 lezioni da 30 minuti	€ 26,00



LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Lezione di prova gratuita per capire veramente cosa vuol dire allenarsi in palestra! è gradita la prenotazione in segreteria.



SCHEDE PERSONALIZZATE SU APPUNTAMENTO

Schede personalizzate elaborate dai nostri tecnici per individuare l'allenamento in sala più adatto ad ogni abbonato.



CHI PORTA UN AMICO IN SALA CARDIO TROVA UN TESORO!

Se presenti un amico per l'iscrizione in sala cardio di tre mesi, riceverai in OMAGGIO 15 GIORNI DI FREQUENZA in più sul tuo abbonamento in sala.



PACCHETTO FREE

Abbonamento da utilizzare per ingressi misti in sala cardio e in piscina, valido 6 mesi.



ABBONAMENTO STUDENTI

Abbonamento in sala cardio a prezzo agevolato per ragazzi in età compresa tra i 12 e i 26 anni (dietro presentazione del tesserino universitario).



CONSIGLI UTILI

- Per il nuoto è necessario indossare cuffia, costume, ciabatte di plastica pulite ed è obbligatorio fare la doccia prima di entrare in acqua
- per accedere alle palestre è necessario l'uso di asciugamani e scarpe puliti
- le borse vanno poste negli spogliatoi dell'impianto all'interno degli armadietti chiusi con lucchetto proprio, in vendita anche al desk del centro sportivo
- è consentito per ogni corso un numero fisso di recuperi da fare prima del termine del corso stesso: per maggiori informazioni chiedere in segreteria
- l'accesso alle tribune da parte dei genitori è consentito esclusivamente durante l'ultima lezione del corso al fine di consentire agli istruttori di svolgere al meglio la lezione e ai bambini di avere la massima concentrazione
- durante l'orario del nuoto libero la segreteria si riserva il controllo del numero di ingressi
- ricordiamo a tutti di ritirare e conservare sempre lo scontrino fiscale emesso all'atto di iscrizione ai corsi
- invitiamo la gentile clientela a leggere sempre il regolamento al pubblico esposto all'ingresso del centro sportivo.

PER TUTTI I CORSI È OBBLIGATORIA LA QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE DI € 25,00

FAMILY BONUS: sconto speciale per i componenti della medesima famiglia iscritti contemporaneamente ad un minimo di 3 corsi

PISCINA COMUNALE DEL BIANCO

Viale Treviso, 12 - 33170 Pordenone - Tel. 0434 572384
info@gis.it - www.gis.it

ORARIO DI SEGRETERIA PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Dal Lun al Ven ore 08:30/20:30 - Sab ore 08:30/18:30 - Dom ore 08:30/12:30



Comune di
Pordenone