

La Rari Nantes Florentia è una tra le più antiche e celebri Società sportive fiorentine. Sulle rive dell'Arno hanno imparato a nuotare, negli oltre cento anni della sua gloriosa storia, molte generazioni di persone.

I corsi di nuoto della Rari Nantes Florentia, scuola riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto, sono finalizzati all'insegnamento divertente e rigoroso delle corrette tecniche natatorie, per il godimento dell'ambiente acquatico e per lo sviluppo di consolidate abilità fisiche per tutta la vita.

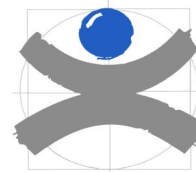
Il percorso didattico, suddiviso in cinque livelli, si basa su un protocollo tecnico contenente una serie di esercizi mirati allo sviluppo delle diverse parti della tecnica dei quattro stili. Il processo di apprendimento di ciascun allievo viene seguito e curato con continuità e competenza dallo staff tecnico.

Le tecniche proposte costituiscono la base, sempre aggiornata in base a una continua ricerca di qualità, dello stile che contraddistingue tradizionalmente i nuotatori della Rari, i quali hanno portato la società a stazionare stabilmente, sin dalla sua fondazione, ai vertici del movimento agonistico natatorio nazionale.

La Rari: dal 1904 - e sempre più - il nuoto in Toscana.

Orario Segreteria da lunedì 2/9/19

***Dal Lunedì al Venerdì
9.00 - 12.30
15.30 - 19.30***



Publiacqua

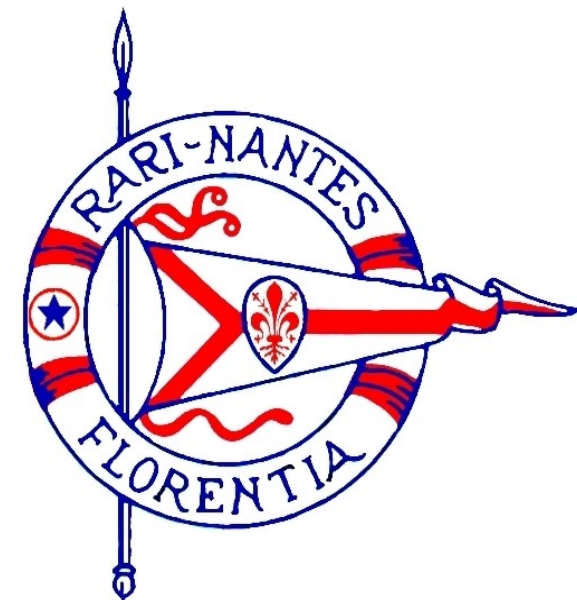


Persone oltre le cose

Si ricorda a tutti gli utenti che per iscriversi alle attività dell'impianto è necessario essere in possesso del certificato medico per attività sportive non agonistiche, rilasciato da medici pediatri e di famiglia e specialisti in medicina dello sport.

PISCINA COMUNALE DI PONTASSIEVE
Via di Rosano snc - Pontassieve
055-8314595
pontassieve@rarinantesflorentia.it
WWW.rarinantesflorentia.it

**ATTIVITA'
PER
ADULTI**



Rari Nantes Florentia
Pontassieve

**INFORMAZIONI,
PREZZI E ORARI DEI CORSI 2019/20**

Scuola Nuoto Adulti

CORSO SERALE DEL LUNEDI E GIOVEDI A

(Dai 16 anni compiuti)

Turno A3 Dalle 19.30 alle 20.15

Turno A4 Dalle 20.15 alle 21.00

CORSO SERALE DEL MARTEDI E VENERDI B

(Dai 16 anni compiuti)

Turno B3 Dalle 19.30 alle 20.15

Turno B4 Dalle 20.15 alle 21.00

CORSO TRISETTIMANALE DEL MATTINO C1

LUNEDI-MERCOLEDI-VENERDI 09:10

Iscrizione con tessera da 10 ingressi a 65.00 €
valida 60 gg.

Si ricorda agli utenti :

- Di prendere visione del regolamento affisso all'interno dell'impianto
- Che per accedere all'impianto è obbligatorio presentarsi con la tessera, che avrà un canone annuale di 10.00€ con validità dal 01 gennaio al 31 dicembre
- Che è obbligatorio rispettare gli orari del corso a cui si è iscritti
- Nessun rimborso sarà dovuto per motivi indipendenti dalla volontà della società
- Le date ed i prezzi dei corsi sono suscettibili di variazioni in base alle chiusure non programmate dell'impianto
- di lasciare un proprio recapito mail per permettere una tempestiva comunicazione in caso di variazioni

CALENDARIO ISCRIZIONI CORSI SERALI

	Giorni	dal	al	Lez	€	Iscrizioni
1° corso	Lun - Gio	02.09.19	10.10.19	12	78.00	Nuove Iscrizioni dal 28.08.19
	Mar - Ven	03.09.19	11.10.19	12	78.00	

	Giorni	dal	al	Lez	€	Iscrizioni
2° corso	Lun - Gio	14.10.19	14.11.19	10	65.00	Conf. 07-08.10.19
	Mar - Ven	14.10.19	15.11.19	9	58.50	Nuove dal 10.10.19

	Giorni	dal	al	Lez	€	Iscrizioni
3° corso	Lun - Gio	18.11.19	23.12.19	11	71.50	Conf. 11-12.11.19
	Mar - Ven	19.11.19	20.12.19	10	65.00	Nuove dal 14.11.19

Corso Evergreen (Over 65)

Lunedì e venerdì 09.50 - 10.40

1° corso dal 09/09/19 al 11/10/19 10 lezioni € 40.00

Nuove iscr. Dal 28/09/19

Martedì e giovedì 09.10 - 10.00

2° corso dal 15/10/19 al 14/11/19 10 lezioni € 40.00

Conferme il 07-08/10/19 Nuove iscr. Dal 10/10/19

3° corso dal 19/11/19 al 19/12/19 10 lezioni € 40.00

Conferme il 11-12/11/19 Nuove iscr. Dal 14/11/19

CORSO GESTANTI

(Obbligatorio il certificato del ginecologo)

LUNEDI' e VENERDI' 10:40-11:40

MERCOLEDI' 10:00-11:00

Tessera da 6 ingressi €42,00 in 28 giorni

Nuoto Libero

VALIDO DAL 02/09/2019 AL 31/12/2019

Lunedì	07:20 08:30	12:20 14:30	21.00 22.00
Martedì		11:20 15.00	21.00 22.00
Mercoledì	07:20 09:00	12.20 15.00	20.20 21.30
Giovedì		11.20 14.30	21.00 22.00
Venerdì	07:20 08:30	12.20 15.00	21.00 22.00
Sabato		12:20 14:30	
Domenica	09:00 13:00		

In tutti gli orari sono garantite almeno 4 corsie

Tariffe

Ingresso singolo: Intero 6.00 € Ridotto 5.00 €
Abbonamento 10 ingressi: Intero 55.00 € Ridotto 45.00 €
Validità 3 mesi
Ingresso gratuito bambini sotto i sei anni

LEZIONI DI RIEDUCAZIONE

FUNZIONALE IN ACQUA

(POST-TRAUMATICA, POST-OPERATORIA)

SPALLA, GOMITO, ANCA, RACHIDE, GINOCCHIO, CAVIGLIA

PACCHETTI DI 4 LEZIONI DI 40 MINUTI

EURO 80,00

(ORARIO DA CONCORDARE CON ISTRUTTORE)

E' PREVISTA UNA LEZIONE DI PROVA A 10.00€