

## Aquagym

Attività su prenotazione telefonica.  
Massimo 12 prenotazioni per turno.

Giorno	Turni			
		13.30	18.30	19.15
Lunedì				
Martedì	9.45			
Mercoledì		13.30	18.30	19.15
Giovedì	9.45			
Sabato	11.15			

I turni sono di 45 minuti.

È necessario saper galleggiare e sapersi spostare in acqua in autonomia.

	SOCI	NON SOCI
Singola lezione	€ 8	€ 9
10 lezioni	€ 70 <sup>*1</sup>	€ 80 <sup>*2</sup>
20 lezioni	€ 120 <sup>*1</sup>	€ 140 <sup>*3</sup>

\*1 Validità 12 mesi

\*2 Validità 4 mesi

\*3 Validità 8 mesi

## Gestanti

Attività su prenotazione telefonica.

È necessario saper galleggiare e nuotare in modo elementare.

È necessario il certificato medico rilasciato dal ginecologo.

Le sedute si svolgono in parte sul bordo (esercizi di ginnastica dolce) e in parte in acqua.

Giorno	Turno	Singola seduta	€ 10
Lunedì	9.30		
Mercoledì	9.30		

La seduta ha durata di 1 ora.

## Campo da calcio a 5

È possibile l'affitto dal Lunedì alla Domenica dalle 08.00 alle 22.00 (ultimo accesso ore 21.00).

Nella tariffa è compreso l'utilizzo delle docce calde e l'illuminazione nelle ore serali.  
La struttura dispone di pettorine da gioco e palloni.

Tariffa	€ 50
---------	------

## Staff tecnico

I corsi sono coordinati dagli allenatori delle squadre agonistiche.

Tutti gli istruttori e allenatori sono qualificati dal CONI e dalla Federazione Italiana Nuoto.

## Segreteria

Dal Lunedì al Giovedì dalle 8.00 alle 19.15,  
Venerdì dalle 8.00 alle 18.15,  
Sabato dalle 8.30 alle 13.15,  
Domenica dalle 8.30 alle 11.15.



CENTRO NUOTO SESTRI

Via Borzoli, 21 - Sestri Ponente  
Tel. 010 650 46 77 - [www.centronuotosestri.net](http://www.centronuotosestri.net)  
[info@centronuotosestri.it](mailto:info@centronuotosestri.it)



CENTRO NUOTO SESTRI

Anno sportivo  
**2021/2022**

Orari e tariffe dal 13/09/2021

Via Borzoli, 21 - Sestri Ponente  
Tel. 010 650 46 77  
[www.centronuotosestri.net](http://www.centronuotosestri.net)  
[info@centronuotosestri.it](mailto:info@centronuotosestri.it)



Seguici anche su Facebook!

## Informazioni generali

Il Centro Nuoto Sestri è una società sportiva dilettantistica affiliata al CONI, alla Federazione Italiana Nuoto e all'ENDAS Liguria.

Le attività sportive proposte sono di carattere agonistico e non agonistico.

Il Ministero della Salute ha deliberato il D.M. 8 Agosto 2014 "Linee guida di indirizzo in materia di certificati medici per l'attività sportiva non agonistica", che rende obbligatorio per i soci delle associazioni sportive il certificato medico con ECG.

È possibile effettuare la visita medica con ECG presso la nostra struttura su prenotazione (orari e giornate da concordare con la segreteria) al costo di 40€.

Il certificato medico ha validità un anno, è necessario presentare l'ECG una sola volta fino ai 59 anni, successivamente è richiesto ogni anno.

QUOTA ASSOCIATIVA	
Iscrizione annuale	€ 25

È obbligatoria l'iscrizione per le attività di:

- balneazione (solo per gli abbonamenti soci);
- scuola nuoto bambini;
- corso nuoto adulti;
- aquagym (solo per i carnet di lezioni soci).

È possibile iscriversi in qualsiasi momento. All'atto dell'iscrizione verrà richiesto di compilare la domanda di ammissione a socio. Sarà possibile iniziare l'attività solo dopo aver consegnato il certificato medico.

Tesserà ingressi, docce e phon (30 minuti di utilizzo € 3) cauzione € 3 solo al primo acquisto.

## Balneazione

Attività su prenotazione telefonica. Massimo 6 persone per corsia.

Lunedì, Martedì, Mercoledì e Giovedì dalle 6.30 alle 16.00 (ultimo ingresso) e dalle 19.00 alle 20.00

Venerdì dalle 6.30 alle 16.00 (ultimo ingresso)

Sabato dalle 8.00 alle 13.00 (ultimo ingresso)

Domenica dalle 8.00 alle 11.00 (ultimo ingresso)

I turni sono di 60 minuti.

SOCII	
10 ingressi Validità 12 mesi	€ 38
20 ingressi Validità 12 mesi	€ 67
Stagionale (iscrizione gratuita) Dal 13/09/2021 al 12/06/2022, sottoscrivibile entro il 30/11/2021, costo proporzionale alla data di acquisto	€ 290
Annuale (iscrizione gratuita) Validità 12 mesi, acquistabile tutto l'anno	€ 360

NON SOCII	Intero	Ridotto
Singolo ingresso	€ 5.50	€ 4.50
Forze ordine e disabili FO dal Lunedì al Venerdì ultimo ingresso ore 13.00	€ 2	
10 ingressi Validità 4 mesi	€ 52	€ 43
20 ingressi Validità 8 mesi	€ 95	€ 77

Ridotto: età compresa tra 6 e 14 anni, over 65, GreenCard, aziende convenzionate.

## Scuola Nuoto Bambini

Giorno	Turni		
Lunedì	17.00	17.50	
Martedì	17.00	17.50	
Mercoledì	16.10	17.00	
Giovedì	17.00	17.50	
Venerdì	16.10	17.00	
Sabato	9.30	10.20	11.10

I turni sono di 40 minuti.

## Corso Nuoto Adulti

Giorno	Turni	
Lunedì	10.30	
Martedì		19.00
Mercoledì	10.30	
Giovedì		19.00

I turni sono di 60 minuti.

Quote corso nuoto bambini e adulti	
7 lezioni	€ 60
7 lezioni (sconto fratelli)	€ 50

Le lezioni hanno validità 2 mesi dalla data di acquisto.

I recuperi devono essere effettuati entro la data di scadenza del pagamento.

In caso di assenza è gradita comunicazione telefonica.