

Regolamento ASD Circolo Nuoto Lucca

Frequenza Libera

La frequenza libera è garantita in ogni momento dell'orario di apertura, ma, per garantirvi di nuotare in sicurezza è necessario che dal lunedì al venerdì si prenoti il proprio posto dalle 12.00 alle 21.00 (ultimo orario disponibile) attraverso l'applicazione, mentre il sabato dalle 10.00 alle 18.00 (ultimo orario disponibile), con cadenza oraria e tempo massimo di permanenza sul piano vasca di 1 ora, così da consentire l'attività a tutti.

Potete utilizzare il materiale in prestito della piscina, tubi, tavolette, pull-buoy, ecc, a patto che gentilmente venga rimesso al suo posto a fine utilizzo. Con un numero di persone maggiore di 4 in corsia, è vietato l'uso di pinne e palette. Inoltre, per coloro che volessero praticare momenti di apnea è necessario che l'assistente bagnanti in turno venga avvisato. Lo spazio dedicato alla frequenza libera è sempre segnalato dal cartello giallo "Nuoto Libero".

Si fa presente che nell'arco dell'orario di apertura la/le corsia/e riservata/e può/ possono variare di posto.

Vi invitiamo a consultare il planning posto nel corridoio tra gli spogliatoi e il piano vasca (o sul sito nella sezione modulistica) così che possiate gestire i vostri ingressi nel miglior modo possibile rispettando gli spazi dedicati.

Nei momenti in cui lo spazio disponibile alla frequenza libera è ridotto ad una corsia, vi invitiamo gentilmente ad usufruire di tale spazio esclusivamente per nuotare, evitando esercizi in verticale o altri che impediscano un quanto più agevole ritmo di circolazione all'interno della corsia.

Per qualsiasi informazione vi invitiamo a consultare il nostro personale presente sul piano vasca.

Accompagnatori Bambini

Coloro che accompagnano i bambini sul piano vasca dovranno munirsi di copriscarpe o altra calzatura pulita per accedervi. E' possibile attendere sulle tribune, dove dovrà essere cambiata la calzatura. Per evitare un sovraffollamento di persone sul piano vasca è necessario che i frequentatori dei corsi arrivino sul piano vasca massimo 5/10 minuti prima e che attendano seduti sulle panchine poste nel lato alla destra del corridoio di ingresso, a fianco della vasca piccola, e che gli accompagnatori restino sulle tribune per tutta la durata del corso.

Piscina ITI

Via Carlo Piaggia 126, San Filippo, Lucca

Volantino Info e Regolamento



Orario di apertura

Lunedì - Venerdì: **8:00 - 22:00**

Sabato: **8:00 - 19:30**

Domenica: **9:00 - 13:00**

Contattaci

Telefono fisso: **0583-955018**

Cellulare: **392-1205622**

E-mail: **asdcircolonuotolucca33@gmail.com**

Prenotati ora qua:
Scarica App Palestre



Android



iOS

Prenotazione Frequenza Libera e Fitness in Acqua

Una volta scaricata l'app sarà necessario compiere questi semplici step per effettuare la propria prenotazione:

- 1) Iscriverti all'app utilizzando una propria mail.
- 2) Cercare la nostra sede con la seguente denominazione: **"ASD CIRCOLO NUOTO LUCCA"**.
- 3) Inoltrare la richiesta di iscrizione.

Una volta che la segreteria avrà accettato la vostra richiesta sarà possibile effettuare le proprie prenotazioni per i corsi desiderati.

È importante ricordarsi che ci si può prenotare a partire da 48 ore prima fino a 60 minuti precedenti l'inizio del corso.

In caso la prenotazione non venga cancellata e non ci si presenti al corso (valevole per i corsi di fitness), la lezione verrà comunque scalata.

Si ricorda che è possibile recuperare eventuali lezioni perse solamente presentando un certificato medico che indichi il periodo di assenza (non è possibile attraverso autocertificazione o documenti equivalenti).

Regolamento ASD Circolo Nuoto Lucca

Visto l'elevato numero di accessi alla struttura vi invitiamo gentilmente a prendere visione del seguente regolamento.

Si informa la gentile clientela che per qualsiasi attività è obbligatorio almeno il certificato medico di tipo non agonistico. Sono esclusi: nuoto libero e bambini di età inferiore a 6 anni. Per le attività quali Nuoto Agonistico, Pallanuoto, Nuoto Master e Propaganda è richiesto il certificato medico agonistico.

Possono accedere alla struttura sia le persone non associate all'ASD Circolo Nuoto Lucca, tramite il pagamento di ingressi singoli, che coloro che si siano associate: per questi ultimi sarà possibile acquistare, oltre che gli ingressi singoli (ad un prezzo ridotto), abbonamenti a numero di ingressi o a periodi. Per i costi vi invitiamo a consultare i volantini, che riguardano sia le attività in piscina che in palestra, agonistiche e non. Essi sono sempre presenti all'ingresso della segreteria o direttamente sul nostro sito nella sezione modulistica.

Si ricorda, inoltre, che per motivi di privacy è vietato fare foto e video.

Spogliatoi

L'accesso agli spogliatoi deve avvenire rigorosamente con calzature pulite, utilizzate esclusivamente per gli spogliatoi e il piano vasca. Le calzature vanno cambiate nell'area apposita situata vicino agli ingressi degli spogliatoi. In mancanza di calzature idonee, è possibile richiedere dei copriscarpe presso la segreteria, disponibili a pagamento. Per tutte le altre aree, diverse dal piano vasca e dagli spogliatoi, è necessario indossare calzature differenti.

Negli spogliatoi sono disponibili armadietti dove è possibile riporre i propri effetti personali. Gli oggetti di valore possono essere lasciati in segreteria, nelle apposite cassette. Se si desidera chiudere l'armadietto con un lucchetto, è consigliabile portarlo da casa. In alternativa, si può portare tutto sul piano vasca all'interno della propria borsa, lasciandola negli spazi dedicati.

L'accesso alle vasche è consentito esclusivamente indossando costume e cuffia, e solo dopo aver fatto la doccia. Le docce si trovano nell'angolo destro opposto al corridoio d'ingresso (lato Solarium) dietro la vasca piccola. È vietato l'uso di saponi in queste docce poiché renderebbero il pavimento scivoloso, aumentando il rischio di caduta. Ricordiamo inoltre che negli spogliatoi è vietato fare la doccia senza costume, accedere con passegгинi (che possono essere lasciati nell'area dedicata) e consumare cibo.