

# Regolamento

## Iscrizioni

Si accettano unicamente iscrizioni tramite il formulario ufficiale, reperibile presso la reception o sul sito [www.lidolocarno.ch](http://www.lidolocarno.ch). Non sono accettate iscrizioni telefoniche.

L'iscrizione sarà considerata e confermata a tutti gli effetti ad avvenuto pagamento da effettuarsi presso la reception del Lido Locarno.

Il termine delle iscrizioni e del pagamento è fissato a 10 giorni prima dell'inizio delle lezioni. Oltre questo termine viene applicato un supplemento di CHF 10.-

Il corso è garantito con un minimo di 4 iscritti.

## Annullamenti

Nel caso in cui il numero dei partecipanti fosse insufficiente, il Lido Locarno si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati.

Qualora sia il partecipante a rinunciare (notificandolo obbligatoriamente per iscritto), CBR tratterà una parte della quota di iscrizione pari a:

**CHF 30.- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso e CHF 50.- a corso iniziato.**

In caso di malattia o infortunio, su presentazione tempestiva del certificato medico, il corso viene posticipato o rimborsato a scelta, in caso di rimborso CBR tratterà una tassa amministrativa pari a CHF 20.-.

Lido Locarno  
Via Respini 11 - CP 545  
6601 Locarno  
T 091 759 90 00

## Assenze

A corso iniziato le lezioni perse non possono essere rimborsate, ma potranno essere recuperate secondo le seguenti modalità:

**Corsi per bambini:** la settimana successiva alla fine del corso ed entro 60 giorni, è possibile ritirare i buoni entrata piscina corrispondenti alle lezioni perse (a partire da 2 assenze).

Pe. 2 lezioni = 2 entrate piscina ragazzo. La validità dei buoni è di un anno.

**Corsi per adulti / Genitore e bambino:** il titolo d'ingresso può essere utilizzato per le piscine entro un anno dall'inizio del corso.

**Corsi per gestanti:** il titolo d'ingresso può essere utilizzato per le piscine o per lezioni di fitness in acqua entro un anno dall'inizio del corso.

Eventuali situazioni particolari saranno valutate a nostra discrezione.

## Copertura assicurativa

I partecipanti devono avere una propria assicurazione infortuni e una propria assicurazione Responsabilità Civile.

Ogni malattia, patologia e/o altra situazione concernente la salute deve essere indicata nel formulario di iscrizione e comunicata direttamente all'insegnante.

Il Lido Locarno declina ogni responsabilità per incidenti al di fuori dell'orario delle lezioni e per eventuali furti che possono avvenire negli spogliatoi.

## Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (vigente Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

[scuolanuoto@lidolocarno.ch](mailto:scuolanuoto@lidolocarno.ch)  
[www.lidolocarno.ch](http://www.lidolocarno.ch)  
f [facebook.com/lidolocarno](https://www.facebook.com/lidolocarno)  
i [instagram.com/lidolocarno](https://www.instagram.com/lidolocarno)

## Programma

# Corsi di ginnastica in acqua per gestanti

## Stagione 2024-2025



# LIDO LOCARNO

# Il calendario dei corsi

Corsi di 5 lezioni  
Costo: CHF 115.–  
Orario: 12:00-12:45

## 1° corso dal 21 settembre al 19 ottobre 2024

Giorno	Settembre	Ottobre
Sabato	21 28	5 12 19

## 2° corso dal 9 novembre al 7 dicembre 2024

Giorno	Novembre	Dicembre
Sabato	9 16 23 30	7

## 3° corso dall'11 gennaio all'8 febbraio 2025

Giorno	Gennaio	Febbraio
Sabato	11 18 25	1 8

## 4° corso dal 15 febbraio al 22 marzo 2025

Giorno	Febbraio	Marzo
Sabato	15 22	1 15 22

## 5° corso dal 29 marzo al 10 maggio 2025

Giorno	Marzo	Aprile	Maggio
Sabato	29	5 12	3 10

## 6° corso dal 17 maggio al 14 giugno 2025

Giorno	Maggio	Giugno
Sabato	17 24 31	7 14

Durante le vacanze scolastiche ed altre festività le lezioni sono sospese.

## Descrizione del corso

Questo corso di ginnastica in acqua é dedicato a tutte le gestanti dal 3° al 9° mese.

L'obiettivo é quello di utilizzare i numerosi benefici dell'acqua: il giusto grado di tonificazione muscolare, l'esecuzione facilitata dei movimenti, la predisposizione al rilassamento, il parziale scarico della colonna vertebrale, il beneficio per il sistema cardiovascolare, le possibilità di comunicazione con il bambino.

La lezione proposta é condotta da personale qualificato e con apposita preparazione nel settore. É prevista una parte di attività motoria a carico soggettivo (adatta a chiunque) e una parte dedicata al rilassamento e alla presa di coscienza del proprio corpo.

Ogni lezione consente l'accesso alle piscine per una durata di due ore, che decorrono dal momento del passaggio del titolo d'ingresso al tornello, che permette di entrare 60 min prima della lezione.

Il ritrovo del gruppo prima del corso avviene al piano vasca 16m.

