

## 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, 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 nuoto per adulti

## Stagione 2024-2025



# LIDO LOCARNO

## Il calendario dei corsi

### Primo ciclo

Dal 16 settembre al 13 dicembre 2024

12 lezioni; costo CHF 228.–

Giorno	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Lunedì	16 23 30	7 14 21	4 11 18 25	2 9
Martedì	17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10
Mercoledì	18 25	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11
Venerdì	20 27	4 11 18 25	8 15 22 29	6 13

### Secondo ciclo

Dall'8 gennaio al 25 marzo 2025

10 lezioni; costo CHF 190.–

Giorno	Gennaio	Febbraio	Marzo
Lunedì	13 20 27	3 10 17 24	10 17 24
Martedì	14 21 28	4 11 18 25	11 18 25
Mercoledì	8 15 22 29	5 12 19 26	12 19
Venerdì	10 17 24 31	7 14 21 28	14 21

### Terzo ciclo

Dal 28 marzo al 13 giugno 2025

10 lezioni; costo CHF 190.–

Giorno	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
Lunedì	31	7 14 28	5 12 19 26	2 9
Martedì		1 8 15 29	6 13 20 27	3 10
Mercoledì		2 9 16 30	7 14 21 28	4 11
Venerdì	28	4 11 –	2 9 16 23 30	6 13

### Corso annuale

Dal 16 settembre 2024 al 13 giugno 2025

32 lezioni; costo CHF 570.–

Il ritrovo avviene al piano vasca, piscina 16m per il corso base, piscina 25m per il corso di perfezionamento.

## Corsi di nuoto per adulti

### 2024-2025 (1 lezione a settimana)

Giorno	Orario	Corso
Lunedì	09:00–10:00 19:05–19:50	Master Group – corso di specializzazione Perfezionamento – acqua alta
Martedì	19:05–19:50	Progredito – acqua alta
Mercoledì	18.00-18.45 19.00-19.45 19.00-19.45	Progredito (tecnica di Crawl) – acqua alta Base - acqua bassa Perfezionamento – acqua alta
Venerdì	19.05-19.50 19.05-19.50	Base - acqua bassa Perfezionamento – acqua alta

Durante le vacanze scolastiche ed altre festività (giovedì 29 maggio 2025) le lezioni sono sospese.

## Descrizione dei corsi

### Corso Base

L'obiettivo è ambientamento in acqua bassa, nonché acquisire la capacità di galleggiare ed eseguire i primi movimenti di propulsione.

### Corso Progredito

**Acqua Bassa:** obiettivo è acquisire la coordinazione di base del crawl e migliorare la tecnica della respirazione in acqua bassa.

**Acqua Alta:** è il "corso passerella" dall'acqua bassa a quella in piscina profonda.

### Corso di perfezionamento

obiettivo è migliorare delle tecniche natatorie dei vari stili di nuoto in piscina profonda.

### Master Group: 10 lezioni CHF 207.–

L'obiettivo principale del corso è il miglioramento delle tecniche natatorie nei vari stili come dorso, stile libero e rana, nonché delle capacità motorie ma anche fisiologiche, in particolare, miglioramento delle varie soglie aerobiche e anaerobiche. Il corso è seguito da allenatori professionisti.

Ogni lezione consente l'accesso alle piscine per una durata di due ore, che decorrono dal momento del passaggio del titolo d'ingresso ai tornelli, che permette **entrare 30 min prima della lezione e rimanere in piscina un'ora dopo la lezione.**