



Finalmente ripartiamo nella nostra piscina dopo la sospensione forzata causa COVID-19. Saranno ancora in vigore regole stringenti, quali distanziamento (1 metro normalmente, 2 metri durante l'attività fisica) e obbligo di mascherina anche all'aperto (eccetto mentre si fa attività fisica intensa e in acqua) e limiti al numero di persone che possono stare in ogni corsia. Potremo utilizzare le vasche esterne per tutte le categorie, mentre in base alle norme attuali per tutto giugno la vasca interna sarà disponibile solo per gli atleti delle categorie Es.B,A e Rag,Jun,Ass perché rientrano nella categoria "agonisti di interesse nazionale". Gli esordienti C potranno fare attività solo all'aperto.

Nell'intento di trovare il giusto compromesso per nuotare e stare assieme divertendoci abbiamo organizzato una versione ridotta del nostro usuale NeMo (Nuoto E Movimento) con allenamenti in acqua e attività ludico-motorie nel parco della piscina. Per chi non riesce a partecipare al Nemo Training abbiamo pensato anche ad allenamenti nel tardo pomeriggio in modo da garantire anche a loro la ripresa dell'attività in acqua.

**Le attività verranno sicuramente svolte ma per organizzare ci serve sapere il numero almeno indicativo di partecipanti. Vi chiediamo pertanto di compilare il seguente modulo al più presto:**

[modulo interesse per attività giugno](#)

**Per la settimana 31 maggio – 4 giugno vorremmo organizzare alcuni allenamenti per Es.A e B (fra le 17.30 e le 19.30/20) e Rag/Jun/Ass (tra le 15.00 e le 17.00) in vasca interna ma non sappiamo ancora se sarà già disponibile. Vi aggiorneremo a breve.**

## **NeMo Training (a partire dal 7 giugno)**

<b>GIORNI</b>	<b>GRUPPI</b>	<b>INGRESSO</b>	<b>MOVIMENTO</b>	<b>NUOTO</b>	<b>USCITA</b>
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	TUTTI	<b>8.00-8.30</b>	NEL PARCO DELLA PISCINA	VASCA ESTERNA O INTERNA A SECONDA DEI GIORNI (ES.C SOLO IN VASCA ESTERNA)	<b>12.30-13.00</b> CON POSSIBILITÀ FINO ALLE 14 (PASTO FAI DA TE)

**Il programma dettagliato con indicazioni sulle modalità di accesso alla piscina (uso spogliatoi, docce, etc...) verrà reso noto appena possibile.**

### **Costo:**

- 8.50€ a giornata in base alle presenze effettive (verrà tenuto un registro delle presenze).
- 5€ a giornata in caso di riduzione dell'attività a causa di maltempo o altri problemi organizzativi (sempre in base alla presenza effettiva).
- 0€ in caso di annullamento causa maltempo o altri problemi organizzativi.
- Il costo totale verrà calcolato a fine mese. Potranno essere utilizzate le somme relative al voucher emesso per le attività non svolte.
- Maggiori informazioni sulle modalità di pagamento di tutte le attività verranno comunicate in seguito.

# Allenamenti pomeridiani (a partire dal 7 giugno)

## ESORDIENTI A-B RAG/JUN/ASS

	ORARIO	VASCA
LUNEDI'	17.30 - 19.00	25 INTERNA
MERCOLEDI'	17.30 - 19.00	25 INTERNA
GIOVEDI'	17.30 - 19.00	25 INTERNA
VENERDI'	18.00 - 19.30	25 INTERNA

## ESORDIENTI C1/C2

	ORARIO	VASCA
MERCOLEDI'	GRUPPO 1: 18.00-19.00	25 ESTERNA
	GRUPPO 2: 19.00-20.00	25 ESTERNA

DOVREMO DIVIDERE IN DUE GRUPPI PER MOTIVI DI NUMERO CORSIE DISPONIBILI E LIMITE DI PERSONE PER CORSIA

## RAG/JUN/ASS

	ORARIO	VASCA
MERCOLEDI'	20.00 - 21.30	50 ESTERNA

**Le indicazioni sulle modalità di accesso alla piscina (uso degli spogliatoi, docce etc...) verranno rese note appena disponibili.**

### Costo:

- 5.00 € a lezione in base alle presenze effettive (verrà tenuto un registro delle presenze).
- 0€ in caso di annullamento causa maltempo o altri problemi organizzativi!
- Il costo totale verrà calcolato a fine mese. Potranno essere utilizzate le somme relative al voucher emesso per le attività non svolte.
- Maggiori informazioni sulle modalità di pagamento di tutte le attività verranno comunicate in seguito.