

DATE E MODALITA' DI ISCRIZIONE

1 e 2 LUGLIO 2024

Giorno riservato ai vecchi iscritti del pomeriggio e della sera del Lunedì / Giovedì

3 e 4 LUGLIO 2024

Giorno riservato ai vecchi iscritti del pomeriggio e della sera del Martedì / Venerdì

5 LUGLIO 2024

Giorno riservato ai vecchi iscritti del pomeriggio e della sera del Mercoledì / Sabato

6 LUGLIO 2024

Giorno riservato ai vecchi iscritti della mattina (scuola nuoto e acquagym), della pre-agonistica di pallanuoto, della pallanuoto amatoriale, della propaganda di nuoto, del nuoto controllato ad ingressi e a tutti i vecchi iscritti che intendono spostarsi dalla loro coppia di giorni (sui posti rimasti disponibili)

8 LUGLIO 2024

Giorno riservato ai nuovi iscritti

DAL 9 LUGLIO 2024 IN POI

Apertura libera delle iscrizioni sui posti rimasti disponibili. Da questa data si ritiene, sulla base delle esperienze precedenti, non sarà più necessario procedere alla distribuzione dei biglietti ordinativi. E' bene però ricordare che qualora l'affluenza fosse ancora alta non si esclude che tale procedura possa ancora essere necessaria; si consiglia pertanto agli interessati di informarsi anche telefonicamente in segreteria.

N.B. Le conferme si intendono sulle coppie di giorni e non sugli orari che potrebbero invece subire variazioni.

I giorni indicati sono da considerarsi di alta affluenza e a partire dalle ore 7.00 sarà necessario distribuire biglietti ordinativi (uno per persona) per disciplinare l'accesso in segreteria (apertura ore 8.00).

Con ciascun biglietto si potranno iscrivere tutti i componenti di un nucleo familiare più un esterno al nucleo stesso, purché a sua volta, in linea con i requisiti indicati. Sul numero sarà indicato l'orario presunto in cui il possessore dello stesso potrà accedere in segreteria. Si prega di attenersi all'orario indicato.

L'unica condizione valida per munirsi del biglietto sarà la presenza nella fila e nessun altro tipo di numerazione arbitraria.

Il certificato medico di buona salute per attività sportiva non agonistica (in originale) dovrà essere presentato al massimo entro il 9 settembre 2024; non sarà consentito l'inizio dell'attività a coloro che non saranno in regola con quest'ultima norma.

Non verranno accettati bambini nati dopo il 31/12/2020; inoltre i ragazzi nati prima del 31/12/2009 verranno inseriti o nel turno 16.15 o nella pallanuoto amatoriale/propaganda oppure nei turni adulti.

La direzione si riserva la facoltà di non accettare iscrizioni per uso improprio delle norme sopra indicate.

ORARI SEGRETERIA

DA LUNEDÌ AL SABATO

9.30 - 13.30

15.00 - 19.00

alma
nuoto

Società Sportiva Dilettantistica a r.l.



**PROGRAMMA ATTIVITA'
STAGIONE INVERNALE
2024-2025**



ALMA NUOTO - PISCINA COMUNALE

Viale dei Consoli, 24 - 00175 Roma
Tel. 06 76900627 - Tel. 06 76966888
www.almanuotopiscina.it

QUOTA D'ISCRIZIONE: 37,00

VALIDA DAL 1° SETTEMBRE 2024 AL 31 AGOSTO 2025

DURATA DEI CORSI

PERIODO A DAL 20 SETTEMBRE AL 9 DICEMBRE 2024***

PERIODO B DAL 10 DICEMBRE 2024 AL 9 MARZO 2025

PERIODO C DAL 10 MARZO AL 9 GIUGNO 2025

QUOTA DI FREQUENZA

CORSO NUOTO-MATTINA

PERIODO A	PERIODO B	PERIODO C	AL MESE
EURO 155,00	EURO 174,00	EURO 174,00	EURO 58,00*

CORSO NUOTO-POMERIGGIO/SERA

PERIODO A	PERIODO B	PERIODO C	AL MESE
EURO 160,00	EURO 180,00	EURO 180,00	EURO 60,00*

PROPAGANDA E PALLANUOTO PRE-AGONISTICA

PERIODO A	PERIODO B	PERIODO C	AL MESE
EURO 218,00	EURO 246,00	EURO 246,00	EURO 82,00*

PALLANUOTO AMATORIALE

PERIODO A	PERIODO B	PERIODO C	AL MESE
EURO 187,00	EURO 210,00	EURO 210,00	EURO 70,00*

Sconto del 15% sulle quote del secondo fratello iscritto e del 20% del terzo fratello in poi.

Sconto del 10% per i dipendenti comunali (esclusi familiari).

*Non è possibile effettuare il pagamento mensile. Le quote relative ai periodi andranno saldate per intero.
**La tessera per l'acquagym ad ingressi e la tessera ingressi formula abbonamento (riservata agli iscritti) sono nominative e strettamente personali. Pertanto entrambe non sono cedibili e non è possibile richiedere duplicati.

***N.B. SABATO 7 DICEMBRE 2024 L'IMPIANTO RESTERA' CHIUSO PER MANIFESTAZIONE SPORTIVA

CORSO NUOTO E NUOTO CONTROLLATO AD INGRESSI

LUNEDÌ
GIOVEDÌ

MARTEDÌ
VENERDÌ

MERCOLEDÌ
SABATO

MATTINA

SOLO ADULTI	LUNEDÌ - GIOVEDÌ		MARTEDÌ - VENERDÌ		MERCLEDÌ - SABATO	
			10.15 - 11.00	10.30 - 11.15		
	11.00 - 11.45	11.15 - 12.00	11.00 - 11.45	11.15 - 12.00		
	11.45 - 12.30	12.00 - 12.45	11.45 - 12.30	12.00 - 12.45		
12.30 - 13.15	12.45 - 13.30	12.30 - 13.15	12.45 - 13.30			

POMERIGGIO

VASCETTA	LUNEDÌ - GIOVEDÌ		MARTEDÌ - VENERDÌ		MERCLEDÌ - SABATO	
	16.15 - 17.00		16.15 - 17.00		16.15 - 17.00	
	17.00 - 17.45		17.00 - 17.45		17.00 - 17.45	
17.45 - 18.30		17.45 - 18.30		17.45 - 18.30		

BAMBINI RAGAZZI	LUNEDÌ - GIOVEDÌ		MARTEDÌ - VENERDÌ		MERCLEDÌ - SABATO	
	16.15 - 17.00	16.45 - 17.30	16.15 - 17.00	16.45 - 17.30	16.15 - 17.00	16.45 - 17.30
	17.00 - 17.45	17.30 - 18.15	17.00 - 17.45	17.30 - 18.15	17.00 - 17.45	17.30 - 18.15
17.45 - 18.30	18.15 - 19.00	17.45 - 18.30	18.15 - 19.00	17.45 - 18.30	18.15 - 19.00	

SERA

SOLO ADULTI	LUNEDÌ - GIOVEDÌ		MARTEDÌ - VENERDÌ		MERCLEDÌ - SABATO	
	19.30 - 20.15	20.00 - 20.45	19.30 - 20.15	20.00 - 20.45	19.30 - 20.15	
	20.15 - 21.00	20.45 - 21.30	20.15 - 21.00	20.45 - 21.30	20.00 - 20.45	
21.00 - 21.45	21.30 - 22.15	21.00 - 21.45				



PREAGONISTICA DI PALLANUOTO



DAL LUNEDÌ AL SABATO 18.30 - 19.30



PROPAGANDA



DAL LUNEDÌ AL SABATO 19.00 - 20.00



PALLANUOTO AMATORIALE



MERCOLEDÌ
20.15 - 21.00

SABATO
13.30 - 14.20

NUOTO CONTROLLATO AD INGRESSI

MERCOLEDÌ
10.30 - 13.30

SABATO
11.00 - 13.30

5 INGRESSI EURO 33,00**

10 INGRESSI EURO 63,00**

ACQUAGYM MATTINA VASCA GRANDE

LUNEDÌ	8.55 - 9.40	ACQUA TONIC
	9.40 - 10.25	ACQUA BASIC
MARTEDÌ	8.55 - 9.40	ACQUA DEEP
MERCOLEDÌ	8.55 - 9.40	CARDIO POWER
GIOVEDÌ	8.55 - 9.40	ACQUA TONIC
	9.40 - 10.25	ACQUA BASIC
VENERDÌ	8.55 - 9.40	ACQUA TONIC
SABATO	8.55 - 9.40	CARDIO POWER
	9.40 - 10.25	ACQUA TONIC

QUOTA DI FREQUENZA MATTINA:

FORMULA AD INGRESSI - 10 LEZIONI EURO 65,00**

FORMULA ANNUALE: EURO 460,00

(VALIDA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ - PERIODO INVERNALE E ESTIVO)

ACQUAGYM SERALE

MONOSETTIMANALE E BISETTIMANALE -VASCA PICCOLA

LUNEDÌ - GIOVEDÌ
19.30 - 20.15
20.15 - 21.00

MERCOLEDÌ
19.30 - 20.15

MARTEDÌ - VENERDÌ
19.30 - 20.15
20.15 - 21.00

QUOTA DI FREQUENZA SERA MONOSETTIMANALE:

PERIODO A	PERIODO B	PERIODO C	AL MESE
EURO 88,00	EURO 99,00	EURO 99,00	EURO 33,00*

BISETTIMANALE:

PERIODO A	PERIODO B	PERIODO C	AL MESE
EURO 160,00	EURO 180,00	EURO 180,00	EURO 60,00*