

ORARI e TARIFFE IN VIGORE
dal 1 OTTOBRE 2025

N.B. : I TURNI E GLI ORARI POTREBBERO
SUBIRE VARIAZIONI

SCUOLA NUOTO ADULTI

Turni mattina e primo pomeriggio

LUN-MER-VEN 7.00-7.45-8.30-9.15-10.00-11.00-
11.45-12.30-13.15-14.00-14.45(nuoto assistito)
SABATO 8.30-9.15-10.00*-10.45*-11.30*(*riservato
genitori)
Iscrizione € 60,00 (valida 12 mesi)
Quota mensile bisettimanale € 62,00
Quota mensile trisettimanale € 70,00

SCUOLA NUOTO BAMBINI 3-11 ANNI

LUN e GIO 16.45 - 17.30 - 18.15
MAR e VEN 16.45 - 17.30 - 18.15
Iscrizione € 52,00 (valida 12 mesi)
Quota mensile € 57,00

SABATO 10.45 - 11.30 (SU PRENOTAZIONE)
TICKET SINGOLO €10,50—MENSILE €42,00

SCUOLA NUOTO ADULTI DAL 12°ANNO

LUN e GIO 17.30*-18.15* -19.00-19.45
MAR e VEN 17.30* -18.15* - 19.00
Iscrizione (valida 12 mesi) € 60,00

Quota mensile bisettimanale € 62,00

***riservato ai genitori (non principianti) dei bambini**
iscritti negli stessi orari

ACQUA FITNESS

(Circuit training-doppio impatto-GAG)

LUN-MER*-VEN 8.30 *acqua alta
LUN/GIO 19.00-19.45 **MERC. 19.00**

Iscrizione € 60,00 (valida 12 mesi)

Quota mensile 2 volte settimana € 68,00

Quota mensile 3 volte settimana € 78,00

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

LUN/MER/VEN 9.15 - 10.00
Iscrizione annuale € 60,00 (valida 12 mesi)
Quota mensile € 68,00

AMBIENTAMENTO NEONATALE

(con un genitore in acqua)

SABATO 9.15 -10.00
Iscrizione € 30,00 (annuale, valida fino al
compimento di 3 anni)
Quota mensile € 57,00

GINNASTICA PER GESTANTI

LUN/MER/VEN 11.00
Iscrizione € 30,00 (valida per il periodo di
gestazione)
Quota mensile 2 volte settimana € 68,00
Quota mensile 3 volte settimana € 78,00

PALESTRA - SALA PESI

Body building-body fitness-circuit training-cardio
fitness - preparazione atletica nuoto

LUN/VEN dalle 7.30 alle 20.30
MER dalle 7.30 alle 20.00
MAR/GIO dalle 15.30 alle 20.30
SAB dalle 8.30 alle 12.00
Iscrizione annuale € 60,00 (valida 12 mesi)
Quota mensile € 52,00

NB.: NON SONO PREVISTE LEZIONI DI PROVA
TUTTI I CORSI SONO TENUTI DA ISTRUTTORI
ABILITATI DALLA F.I.N.
E' POSSIBILE RECUPERARE UNA LEZIONE AL MESE,
DALLA SECONDA IL COSTO DEL RECUPERO E' PARI A
€2,00

FORMULE SPECIALI

- OPEN giornaliero secondo i turni in vigore **€ 100,00**
- TOP (nuoto + palestra): **€ 130,00**
- 4 gg nuoto (turni mattina sera) **€83,00**
- 4 gg nuoto +palestra **€ 110,00**
- 3 gg nuoto +palestra **€ 100,00**
- 2 gg nuoto +palestra **€ 92,00**
- 2 gg nuoto +1acq fit **€ 73,00**
- 3 gg acq.fit.+palestra **€ 110,00**
- 2 gg acq.fit.+palestra **€ 95,00**
- 2 gg acq.fit.+1 nuoto **€ 76,00**
- 1 gg acq.fit.+1 nuoto **€ 66,00**

DOCUMENTI OBBLIGATORI PER
POTER FREQUENTARE IL CENTRONUOTO

- **CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA**
NON AGONISTICA IN ORIGINALE O COPIA
CONFORME ALL'ORIGINALE (dal sesto anno di età)
- **PER IL CORSO NEONATALE CERTIFICATO MEDICO**
DEL GENITORE
- 1 FOTO IN FORMATO TESSERA
- CODICE FISCALE E PER I MINORI ANCHE CODICE
FISCALE DEL GENITORE CHE SCARICA LE SPESE SPORTIVE

INGRESSI CON PAGAMENTO SINGOLO

Secondo i turni in vigore e la disponibilità

- per gli **ISCRITTI** versanti la quota del mese in corso **€ 6,00**
- per gli **ISCRITTI NON FREQUENTANTI** non
versanti la quota mensile **€ 9,00** valido per
palestra/nuoto.
€ 10,00 valido per acqfit/ginn.gest./ginn.dolce
- per i **NON ISCRITTI**:
€ 10,50 valido per palestra/nuoto
€ 11,00 valido per acqfit/ginn.gest./ginn.dolce

REGOLAMENTO INTERNO CentroNuoto "Paolo Pettinau"

ART.1 La direzione dell'impianto, tramite il personale di servizio, ha la facoltà di allontanare dall'impianto:

A) coloro che turbino l'ordine o la morale pubblica e che comunque, con schiamazzi o giochi pericolosi o altre manifestazioni, nuocciano al buon andamento delle attività che si svolgono nell'impianto;

B) coloro che siano affetti da malattie infettive o che presentino lesioni cutanee o ferite, bendaggi etc.;

C) coloro che non risultino in regola con le quote di frequenza e con il certificato medico di idoneità sportiva, agonistica o non agonistica, scaduto;

D) chiunque non rispetti il presente regolamento.

ART. 2 E' vietato: A) svolgere attività sportiva, agonistica o non agonistica, senza il rispettivo certificato medico depositato in segreteria o con certificato medico scaduto; Il certificato medico non agonistico deve essere consegnato entro il compimento del 6° anno di età;

B) introdurre cani o altri animali nell'impianto;

C) fumare in tutti i locali al chiuso dell'impianto, tribune comprese;

D) consumare cibi e bevande negli spogliatoi, sul piano vasca, in tribuna, in segreteria e all'ingresso dell'impianto e masticare la gomma durante l'attività in acqua;

E) introdurre nell'impianto attrezzature per la pesca subacquea, pinne ed oggetti contundenti o ingombranti, salvo autorizzazione del personale dell'impianto;

F) introdurre nel locale vasca, spogliatoi, tribuna e palestra recipienti e contenitori di vetro;

G) utilizzare macchine fotografiche, smartphone, tablet o videocamere per fare riprese sul piano vasca senza autorizzazione;

H) effettuare riprese negli spogliatoi attraverso smartphone, videocamere o qualsiasi strumento video;

I) introdurre radio, impianti sonori, etc;

J) giocare a palla sul bordo e dentro la vasca salvo autorizzazione del personale; correre e tuffarsi;

K) accedere al bordo vasca dal solarium, senza essere passati nell'apposita vaschetta lava-piedi;

L) entrare in vasca unti di abbronzanti, creme e affini;

M) entrare in vasca prima che siano trascorse almeno tre ore dai pasti principali;

N) camminare a piedi nudi;

O) nuotare senza cuffia;

P) effettuare la doccia sul bordo vasca a fine turno o dopo l'allenamento;

Q) entrare dentro la vasca grande o nella vaschetta per il nuoto elementare senza l'apposita autorizzazione del personale di servizio;

R) espletare i propri bisogni fisiologici in acqua o in qualsiasi altra zona diversa dal wc; in bagno si raccomanda di utilizzare esclusivamente carta igienica e non salviette;

S) aprire le porte di sicurezza senza che ci sia effettiva necessità;

T) accedere al bordo vasca dalle tribune o dal bar e viceversa;

U) fare la doccia senza il costume;

V) utilizzare all'interno degli spogliatoi deodoranti o profumi in quantità spropositata;

ART.3 E' necessario passare la tessera o il braccialetto all'ingresso nell'apposito lettore e conservare la ricevuta dell'avvenuto pagamento del mese in

corso; l'eventuale sostituzione della tessera d'ingresso può essere richiesta in segreteria previo pagamento di € 5,00.

ART.4 L'ingresso negli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio del proprio turno. La permanenza negli spogliatoi, terminata la lezione, è limitata a 20 minuti. I piccoli non ancora autosufficienti possono essere accompagnati negli spogliatoi da una sola persona, sarà cura delle assistenti accompagnarli in vasca.

ART.5 I bagnanti devono svestirsi negli appositi spogliatoi, senza lasciare indumenti appesi, né le scarpe sotto la panca. Gli indumenti e gli effetti personali devono essere depositati negli armadietti, per le scarpe utilizzare un apposito sacchetto. A tale scopo gli interessati dovranno disporre di un lucchetto personale. Armadietti utilizzati senza lucchetto sono da considerare aperti. Se gli armadietti sono tutti occupati è consentito portare il proprio zaino con gli effetti personali nelle panche sul bordo vasca. L'uso degli armadietti è comunque limitato al turno prescelto. Si precisa che al termine della giornata saranno rimossi i lucchetti "dimenticati". Il materiale rinvenuto, viene conservato per un tempo massimo di 30 (trenta) giorni dal personale dell'impianto. Oltre tale termine verrà smaltito. La direzione non risponde di eventuali furti o smarrimenti di cose o oggetti di valore lasciati incustoditi negli spogliatoi.

ART.6 Al piano vasca si accede con apposite ciabattine, sandali o zoccoli con suola in gomma, calzati negli spogliatoi. E' obbligatorio immergere i piedi, calzando le ciabatte, nell'apposita vaschetta prima di accedere al piano vasca. Prima di iniziare la lezione o l'allenamento in acqua è obbligatoria la doccia non saponata da effettuarsi tramite le docce sul piano vasca.

ART.7 In vasca è obbligatorio l'uso della cuffia.

ART.8 Le attrezzature ed il materiale costituenti le dotazioni dell'impianto devono essere usati con ogni riguardo e conservati nel massimo ordine. Eventuali danni accertati alle attrezzature ed al materiale saranno posti a carico dei responsabili

ART.9 E' necessario rispettare il turno e l'orario scelto al momento dell'iscrizione; qualora non venisse raggiunto il numero minimo di iscrizioni ad un corso, la direzione si riserva la facoltà di modificarlo.

ART.10 Gli Iscritti possono beneficiare dei parcheggi presenti nella struttura sportiva. Si comunica che questi sono privi di sorveglianza per cui si invita l'Iscritto a non lasciare all'interno borse o oggetti di valore. La Direzione declina ogni responsabilità derivante da furti o danneggiamenti ad automezzi avvenuti nei parcheggi proprio perché incustoditi.

ART.11 I frequentatori della sala pesi devono utilizzare un asciugamano apposito e sono tenuti a cambiarsi le scarpe prima di accedere nella stessa. In sala pesi non si può sostare sull'attrezzo in uso durante la fase di recupero per dare la possibilità di utilizzo, nel contempo, ad altri utenti. La frequenza degli allenamenti è limitata ad una sola volta al giorno per una durata massima di 120 minuti. I frequentatori della sala pesi possono usufruire dello spogliatoio e delle docce (in comune con la piscina) con l'utilizzo del costume da bagno.

ART.12 La Direzione non risponde in alcun modo degli eventuali incidenti, infortuni o altro, che possano accadere agli utenti per comportamenti a loro imputabili.

ART.13 Si raccomanda di evitare ogni tipo di discussione con il personale di servizio. Eventuali reclami dovranno essere rivolti esclusivamente alla segreteria.

ART.14 La quota mensile relativa al corso scelto non è rimborsabile. Potrà essere sospesa da un minimo di 2 settimane a un massimo di 16 settimane, comunicandolo direttamente alla segreteria. Le attività sospese per cause di forza maggiore (mancanza di energia elettrica, dell'acqua, maltempo, etc.) non saranno recuperate. Così come non saranno recuperate le attività perse per motivi di salute o in occasione di giorni di festività. **E' POSSIBILE RECUPERARE UNA LEZIONE AL MESE, DALLA SECONDA IL COSTO DEL RECUPERO E' PARI A €2,00**

ART.15 Le attrezzature per l'allenamento presenti nella piscina possono essere utilizzate in accordo con il tecnico di riferimento nella misura e con i limiti previsti dal presente regolamento e comunque con l'obbligo di riportarli al loro posto dopo l'utilizzo.

Quartu Sant'Elena 1° settembre 2025

PROMOGEST

Centronuoto

"PAOLO PETTINAU"

Via S.Benedetto 107- 09045 Quartu S.Elena
Tel.0708633045

promogest.segreteria@gmail.com
www.centronuoto.it



**NUOTO AGONISTICO e AVANZATO
SCUOLA DI NUOTO SINCRONIZZATO
SCUOLA DI PALLANUOTO**

