

La Rari Nantes Florentia è una tra le più antiche e celebri Società sportive fiorentine. Sulle rive dell'Arno hanno imparato a nuotare, negli oltre cento anni della sua gloriosa storia, molte generazioni di persone.

I corsi di nuoto della Rari Nantes Florentia, scuola riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto, sono finalizzati all'insegnamento divertente e rigoroso delle corrette tecniche natatorie, per il godimento dell'ambiente acquatico e per lo sviluppo di consolidate abilità fisiche per tutta la vita.

Il percorso didattico, suddiviso in cinque livelli, si basa su un protocollo tecnico contenente una serie di esercizi mirati allo sviluppo delle diverse parti della tecnica dei quattro stili. Il processo di apprendimento di ciascun allievo viene seguito e curato con continuità e competenza dallo staff tecnico.

Le tecniche proposte costituiscono la base, sempre aggiornata in base a una continua ricerca di qualità, dello stile che contraddistingue tradizionalmente i nuotatori della Rari, i quali hanno portato la società a stazionare stabilmente, sin dalla sua fondazione, ai vertici del movimento agonistico natatorio nazionale.

*La Rari: dal 1904 - e sempre più - il nuoto in Toscana.*



 **Bassilichi**



**Publiacqua**

 **CONAD**  
Persone oltre le cose

**ATTIVITA'  
PER  
ADULTI**



**Rari Nantes Florentia**  
**Pontassieve**

**Orario Segreteria:**

**Dal Lunedì al Venerdì**

**9.00-12.30**

**15.30-19.30**

PISCINA "COMUNALE DI PONTASSIEVE"  
VIA DI ROSANO 50065- PONTASSIEVE  
☎ 055-8314595

Email:

[pontassieve@rarinantesflorentia.it](mailto:pontassieve@rarinantesflorentia.it)  
[WWW.rarinantesflorentia.it](http://WWW.rarinantesflorentia.it)

**INFORMAZIONI,  
PREZZI E ORARI DEI CORSI 2018/19**

# Scuola Nuoto Adulti

## CORSO SERALE DEL LUNEDI E GIOVEDI A

(Dai 16 anni compiuti)

Turno A3 Dalle 19.30 alle 20.15

Turno A4 Dalle 20.15 alle 21.00

## CORSO SERALE DEL MARTEDI E VENERDI B

(Dai 16 anni compiuti)

Turno B3 Dalle 19.30 alle 20.15

Turno B4 Dalle 20.15 alle 21.00

## CORSO TRISETTIMANALE DEL MATTINO C1 LUNEDI-MERCOLEDI-VENERDI 09:10

Iscrizione con tessera da 10 ingressi a 65.00 €  
valida 60 gg.

### Si ricorda agli utenti :

- Di prendere visione del regolamento affisso all'interno dell'impianto
- Che per accedere all'impianto è obbligatorio presentarsi con la tessera, che avrà un canone annuale di 10.00€ con validità dal 01 gennaio al 31 dicembre
- Che è obbligatorio rispettare gli orari del corso a cui si è iscritti
- Nessun rimborso sarà dovuto per motivi indipendenti dalla volontà della società
- Le date ed i prezzi dei corsi sono suscettibili di variazioni in base alle chiusure non programmate dell'impianto
- di lasciare un proprio recapito mail per permettere una tempestiva comunicazione in caso di variazioni

## CALENDARIO ISCRIZIONI CORSI SERALI

	Giorni	dal	al	Lez	€	Iscrizioni
1° corso	Lun - Gio	03.09.18	11.10.18	12	78.00	Iscrizioni dal 27/08/2018
	Mar - Ven	04.09.18	12.10.18	12	78.00	

	Giorni	dal	al	Lez	€	Iscrizioni
2° corso	Lun - Gio	15.10.18	15.11.18	9	58.50	Conf. 08-09/10/2018
	Mar - Ven	16.10.18	16.11.18	10	65.00	Nuove dal 11/10/2018

	Giorni	dal	al	Lez	€	Iscrizioni
3° corso	Lun - Gio	19.11.18	20.12.18	10	65.00	Conf. 12-13/11/2018
	Mar - Ven	20.11.18	21.12.18	10	65.00	Nuove dal 15/11/2018

## Corso Evergreen (Over 65)

Lunedì e venerdì 09.50 - 10.40

1° corso dal 03/09/18 al 12/10/18 12 lezioni € 48.00

Martedì e giovedì 09.10 - 10.00

2° corso dal 16/10/18 al 15/11/18 9 lezioni € 36.00

3° corso dal 20/11/18 al 20/12/18 10 lezioni € 40.00

## CORSO GESTANTI

(Obbligatorio il certificato del ginecologo)

LUNEDI' e VENERDI' 10:40-11:40

MERCOLEDI' 10:00-11:00

Tessera da 6 ingressi €42,00 in 28 giorni

# Nuoto Libero

VALIDO DAL 03/09/2018 AL 31/12/2018

Giorno	Orario	1° corso	2° corso
Lunedì	07:20 08:30	12:20 14:30	21.00 22.00
Martedì		11:20 15.00	21.00 22.00
Mercoledì	07:20 09:00	12.20 15.00	20.20 21.30
Giovedì		11.20 14.30	21.00 22.00
Venerdì	07:20 08:30	12.20 15.00	21.00 22.00
Sabato		12:20 14:30	
Domenica	09:00 13:00		

In tutti gli orari sono garantite almeno 4 corsie

### Tariffe

Ingresso singolo: Intero 6.00 € Ridotto 5.00 €  
Abbonamento 10 ingressi: Intero 55.00 € Ridotto 45.00 €  
Validità 3 mesi  
Ingresso gratuito bambini sotto i sei anni

### LEZIONI DI RIEDUCAZIONE

#### FUNZIONALE IN ACQUA

(POST-TRAUMATICA, POST-OPERATORIA)

SPALLA, GOMITO, ANCA, RACHIDE, GINOCCHIO, CAVIGLIA

PACCHETTI DI 4 LEZIONI DI 40 MINUTI

EURO 80,00

(ORARIO DA CONCORDARE CON ISTRUTTORE)

E' PREVISTA UNA LEZIONE DI PROVA A 10.00€