

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 stabilire stabilmente, sin dalla sua fondazione, ai vertici del movimento agonistico natatorio nazionale.

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

## Orario Segreteria:

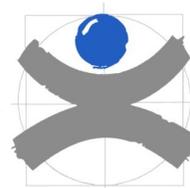
Dal Lunedì al Venerdì

9.00-12.30

15.30-19.30



 Bassilichi



Publiacqua

 **CONAD**  
Persone oltre le cose

PISCINA "COMUNALE DI PONTASSIEVE"  
VIA DI ROSANO 50065- PONTASSIEVE

☎ 055-8314595

FAX 055-8315004

Email:

[pontassieve@rarinantesflorentia.it](mailto:pontassieve@rarinantesflorentia.it)

[WWW.rarinantesflorentia.it](http://WWW.rarinantesflorentia.it)

ACQUA  
FITNESS



*Rari Nantes Florentia*

Pontassieve

INFORMAZIONI,

PREZZI E ORARI DEI CORSI 2018/19

## CORSI ACQUAFITNESS

VALIDO DAL 10/09/2018 AL 31/12/2018

Lunedì		12.50 AcquaGag		18.50 Interval Trainig
Martedì			13.10 Acquagym	19:00 DrenUp
Mercoledì			13.10 Acquagym	
Giovedì				18.50 Acquacrossfit
Venerdì			13.10 DrenUp	19.00 Acquagym
Sabato	9.10 Acqua Surprise			

Corso di drenup (evidenziato con colore celeste):

Per partecipare a questa attività è necessario indossare dei pantaloni larghi e portare una bottiglia di acqua da 1 lt.

PER TUTTE LE ATTIVITA' E' OBBLIGATORIO L'USO DELLA CUFFIA

### 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

## CORSI HIDROBIKE

VALIDO DAL 10/09/2018 AL 31/12/2018

Lunedì	Dalle 13.10 alle 13.50		Dalle 18.50 alle 19.30	Dalle 19.30 alle 20.10
Martedì		Dalle 15.15 alle 15.55	Dalle 19.50 alle 20.30 AcquaBike	Dalle 20.30 alle 21.10
Mercoledì	Dalle 13.10 alle 13.50			
Giovedì	Dalle 13.10 alle 13.50		Dalle 18.50 alle 19.30 AcquaBike Intensive	Dalle 19.30 alle 20.10
Venerdì	Dalle 13.10 alle 13.50	Dalle 15.15 alle 15.55 AcquaBike		
Sabato	Dalle 08.30 alle 09.10			

## AcquaFitness

**Tessera acqua libera** : 10 ingressi € 70.00  
valida 60 gg.

( da utilizzare in tutti gli orari dell' acquafitness )

**Tessera tuttofitness**: 10 ingressi € 80.00  
valida 60 gg.

( utilizzabile per tutti i turni di acquafitness e hydrobike)

**Ingresso singolo**: € 8.50

## Hydrobike

**Tessera hydrobike** : 10 ingressi € 75.00  
valida 60 gg.

( utilizzabile per tutti i turni di hydrobike)

**Si ricorda alla gentile clientela che le lezioni di hydrobike vanno prenotate. In caso di disdetta si ricorda di avvertire almeno 24 ore prima del corso, diversamente vi verranno addebitate € 5,00.**

# Nuoto Libero

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

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

### GIORNI IN CUI LA PISCINA RESTERA' CHIUSA

Sabato 29 settembre 2018, giovedì 1 novembre 2018,  
sabato 8 dicembre 2018 ;  
Festività Natalizie:  
giorni di chiusura per il nuoto libero 25-26  
dicembre 2018