

**Publiacqua**



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 a Firenze.*

**RARI NANTES  
FLORENTIA ...**

**DAL 1904 IL NUOTO  
A FIRENZE**

**Gli utenti dovranno attenersi scrupolosamente alle seguenti misure igienico-sanitarie:**

- Lavarsi spesso le mani con le soluzioni idroalcoliche presenti nelle varie postazioni.
- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- Evitare abbracci e strette di mano e mantenere, nei contatti sociali, una distanza interpersonale di almeno un metro.
- Praticare l'igiene espiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani
- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
- E' fortemente raccomandato in tutti i contatti sociali utilizzare protezioni delle vie respiratorie (mascherina) come misura aggiuntiva alle altre misure di prevenzione individuale igienico-sanitarie.
- Gli utenti dovranno tenere la mascherina sino all'accesso in vasca per indossarla nuovamente al termine.
- Non scambiare con altri oggetti di uso personale (asciugamani, accappatoi, ecc)
- Evitare di consumare cibo negli spogliatoi.
- Riporre oggetti e indumenti personali nelle proprie borse, evitando di lasciarli esposti negli spogliatoi.
- Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.
- In acqua è vietato sputare, urinare, soffiarsi il naso. Se necessario, utilizzare per questi scopi i servizi igienici prima di entrare in acqua.

**SI RICORDA AGLI UTENTI:**

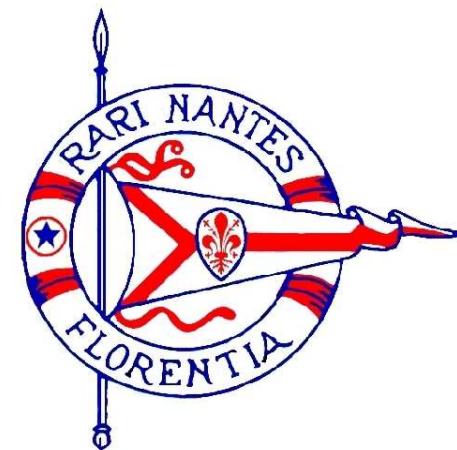
- ◆ Di prendere visione del regolamento affisso all'interno dell'impianto
- ◆ Che per accedere all'impianto è necessario conoscere il protocollo di apertura dell'impianto con le linee guida anti contagio da Sars.Cov2 e di rispettarne scrupolosamente le indicazioni.

**PISCINA "GIGI RASPINI"  
LUNGARNO FERRUCCI, 24**

**☎ 055-6812141**

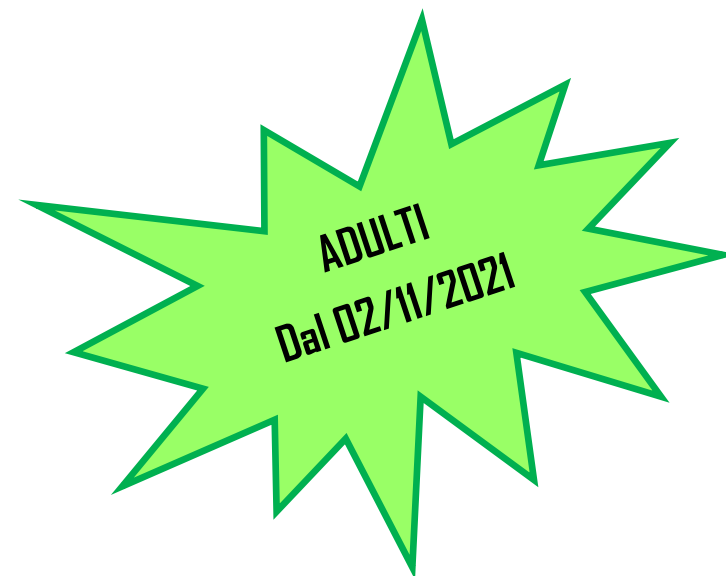
**FAX 055-6812964**

**E-MAIL: info@rariantesflorentia.it  
WWW.rariantesflorentia.it**



**RARI NANTES FLORENTIA**

**INFORMAZIONI, PREZZI E ORARI DEI CORSI**



**Orario Segreteria:**

**Dal Lunedì al Venerdì**

**9.00-12.30**

**15.30-18.30**



## CORSI DI NUOTO ADULTI

DURATA LEZIONE: 45 MINUTI

### MARTEDI - GIOVEDI

Turno MATTINA: 9.00 - 9.45

Turno SERA: 20.00 - 20.45

	DAL	AL	N°LEZ	COSTO	ISCRIZIONI
1° corso	02 nov	23 dic	16	€ 120.00	NUOVE ISCRIZIONI DAL 19 ottobre

## CORSI DI ACQUAGYM

DURATA LEZIONE: 40 MINUTI

### LUNEDI - MERCOLEDI

Turno MATTINA: 9.15 - 9.55

Turno POMERIGGIO: 15.00 - 15.40

Turno SERA: 21.15 - 21.55

	GIORNI	DAL	AL	N°LEZ	COSTO	ISCRIZIONI
1-° corso	Lun - Mer	04 nov	22 dic	15	€ 112.50	NUOVE ISCRIZIONI DAL 19 ottobre

Tessera 10 ingressi frequenza libera valida 30 giorni  
per accesso corso nuoto e acquagym con prenotazione obbligatoria

90,00 euro



## NUOTO LIBERO

LA TESSERA DELLA BALNEAZIONE MATTUTINA E' NOMINALE E NON PUO' ESSERE CEDUTA.

DAL LUNEDI AL VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.30 - 9.00	09.00-10.30	09.30 - 10.30
10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 11.30
12.00 - 13.30	12.00 - 13.30	11.30 - 12.30
13.30 - 15.00	13.30 - 15.00	15.30 - 16.30
20.00 - 21.00	17.30 - 19.00	16.30 - 17.30
21.00 - 22.00		17.30 - 18.30

TESSERA 10 INGRESSI € 60.00

VALIDITA' 30 GIORNI - A PARTIRE DAL 02 NOVEMBRE 2021

### È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

CHIAMANDO O PASSANDO DALLA SEGRETERIA

DAL LUNEDI AL VENERDI

09:00-12.30 / 15:30-18.30

TEL 055-6812141

**È OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO  
MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO RILASCIATO  
DAL PROPRIO MEDICO O DA UN ISTITUTO DI  
MEDICINA SPORTIVA**

## CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA OVER 65

DURATA LEZIONE: 40 MINUTI

### MARTEDI E GIOVEDI

09.45 - 10.25

	DAL	AL	N°LEZ	COSTO	ISCRIZIONI
1° corso	02 nov	23 dic	16	€ 64.00	NUOVE ISCRIZIONI DAL 19 ottobre

È OBBLIGATORIA LA PRESENTAZIONE DEL  
GREEN PASS PER ACCEDERE ALLA STRUTTURA



**SARÀ POSSIBILE EFFETTUARE  
PRESSO L'IMPIANTO**

**LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO**

**PACCHETTI DI 4 LEZIONI DI 30 MINUTI A 65.00 EURO  
(ORARIO DA CONCORDARE CON ISTRUTTORE)**