



Centro Polifunzionale Don Calabria

Centro Sportivo

“F. Sossai”

Via San Marco, 121 - Verona

Tel. 045 8184611



Settembre 2011 • Agosto 2012



Farmacia San Massimo, Dott. Ugo Prati
via Stanga, 4
37139 Verona - tel. 045 890 3636
info@farmaciasanmassimo.it
www.farmaciasanmassimo.it
ORARI
LUN. VEN. 8.30 - 13.00 e 15.00 - 20.00
SABATO: 8.30 - 13.00
CHIUSURA: sabato pomeriggio

Servizi offerti

- Ampio parcheggio
- Consigli sull'automedicazione
- omeopatia
- fitoterapia
- erboristeria
- galenica
- veterinaria
- paido infanzia
- medicina ayurvedica
- medicina orientale
- determinazione gratuita della massa corporea (magra e grassa)
- fiori di Bach

Noleggi

- aerosol
- bilance manuali e automatiche
- tiralatte manuali e automatici
- stampelle

Autoanalisi

- Colesterolo totale
- HDL
- glicemia
- trigliceridi
- misurazione pressione
- pesa persone
- test del capello (giornata ad invito)
- test dello sportivo

La Farmacia offre inoltre il servizio di consegna a domicilio completamente gratuita. Basta telefonare in farmacia e accordarsi.



selezione prodotti senza glutine

Nuovo reparto celiachia con vasto assortimento di prodotti selezionati per celiaci

Presentazione del Centro Sportivo

Il Centro Sportivo rivolge i propri servizi sia alle numerose persone di ogni fascia di età che desiderano dedicarsi ad attività sportive, sia agli utenti del Centro Polifunzionale. Gli sport prevalenti sono: nuoto, arti marziali, fitness, movimento creativo, basket, volley, calcetto, sub; alcune attività sportive sono proposte da società esterne. Ampio spazio è dedicato a tutte quelle attività che hanno la funzione di stabilire un buon grado di benessere psico-fisico e di migliorare lo stato di salute, come il pilates, il circuito benessere, le attività motorie pre e post parto e quelle specifiche per gli anziani. Rilevante importanza è data ai percorsi di attività motoria rivolti a persone con disabilità con finalità educativa, e più in generale con l'obiettivo di promuovere le persone ad una partecipazione sociale, privilegiando l'integrazione in un ambiente aperto ed eterogeneo.

Tutte le attività del Centro Sportivo sono tenute da personale qualificato con esperienza specifica e con formazione inerente l'ambito motorio. Alcuni di essi hanno perfezionato il loro curriculum formativo con laurea specialistica in scienze motorie preventive e adattate e/o con corsi mirati alla disciplina sportiva di riferimento.

Nuoto

Fitness

Movimento Creativo

Karate Do

Spazi di libero accesso

Pre e post parto

Attività fisica adattata

Attività estive

Nuoto

La nostra scuola nuoto si rivolge a bambini, ragazzi ed adulti. Attraverso l'utilizzo di diverse metodologie viene proposto l'insegnamento del nuoto in un contesto di apprendimento sano e fortemente educativo, dove vengono promossi i valori dello sport, quali la vita di gruppo, il divertimento e la socializzazione.

Acquaticità

Questa attività di scoperta dell'ambiente acquatico si rivolge a bimbi dai sei mesi ai sei anni che, attraverso un approccio ludico ed esperienziale, li porterà all'autonomia in acqua ed alle prime acquisizioni di condotte motorie acquatiche.

Attività che non richiede il certificato medico.

18 lezioni due volte la settimana

€ 175,00 (lezioni di 30 minuti)

Orario inizio corsi

Lunedì e Giovedì: 16.30 - 17.05 - 17.40

Martedì e Venerdì: 16.00 - 16.35 - 17.10 - 17.45

9 lezioni una volta a settimana

€ 150,00 (lezioni di 45 minuti)

Orario inizio corsi:

Mercoledì: 15.45 - 16.30 - 17.20 - 18.10

Sabato: 09.00 - 09.50 - 10.40 - 11.30

Tesserà annuale € 32,00.

Sconto 10% secondo figlio.

Ragazzi

La nostra scuola nuoto si rivolge ai bambini e ragazzi dai 6 ai 13 anni che attraverso una metodologia particolare di insegnamento articolata in tre fasi (non strutturata - semistrutturata - strutturata, ognuna delle quali caratterizzata da obiettivi, metodi e contenuti diversi) porta gli allievi alla scoperta del mondo "acquatico" ed all'acquisizione dell'autonomia e dei 4 stili di nuotata.

Attività che non richiede il certificato medico.

14 lezioni due volte la settimana

€ 110,00 (lezioni di 40 minuti)

Lunedì e Giovedì, Martedì e Venerdì

Orario inizio corsi: 16.05 - 16,50 - 17.35 - 18.20

7 lezioni 1 volta a settimana

€ 70,00 (lezioni di 40 minuti)

Mercoledì

Orario inizio corsi: 16.05 - 16,50 - 17.35 - 18.20

Tesserà annuale € 32,00.

Sconto 10% secondo figlio.

Preagonistica

La preagonistica è un percorso specializzato per i bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni che intendono proseguire il percorso formativo della scuola nuoto, andando a potenziare gli aspetti della performance e del nuoto come attività sportiva vera e propria.



*Attività che **richiede** il certificato medico per attività sportiva non agonistica.*

36 lezioni tre volte la settimana
€ 220,00 (lezioni di 50 minuti)

Lunedì, Mercoledì, Giovedì

Le lezioni si svolgono dalle 18.20 alle 19.10

Tessera annuale € 32,00.

Sconto 10% secondo figlio.

Adulti - Corsi serali

Per gli adulti, la scuola nuoto è organizzata in corsi differenziati per livelli di competenza quali ambientamento, dorso, stile libero, rana e delfino.

Attività che non richiede il certificato medico.

14 lezioni due volte la settimana

€ 110,00 (lezioni di 40 minuti)

Lunedì e Giovedì, Martedì e Venerdì

Orario inizio corsi: 18.20 - 19.05 - 19.45 - 20.25

Tessera annuale € 32,00.

Master

Per i ragazzi e gli adulti che intendono fare del nuoto a livello evoluto con un impegno fisico intenso, è previsto un percorso con frequenza bisettimanale.
Attività che non richiede il certificato medico.

14 lezioni due volte la settimana

€ 120,00 (lezioni di 60 minuti)

Le lezioni si svolgono in orario pomeridiano e serale

Tessera annuale € 32,00.

Adulti - Corsi al mattino

Vengono proposti dei corsi nella fascia oraria del mattino con la finalità principale dello sviluppo del benessere psico-fisico tramite l'insegnamento delle quattro nuotate. I corsi sono organizzati per livelli di competenza quali ambientamento, dorso, stile libero, rana e delfino.

*Attività che **richiede** il certificato medico per attività sportiva non agonistica.*

Corsi bisettimanali

20 lezioni due volte la settimana

€ 100,00 (lezioni di 40 minuti)

Corsi monosettimanali

10 lezioni una volta la settimana

€ 50,00 (lezioni di 40 minuti)

Non è richiesta la tessera annuale

Fitness

Il settore del fitness è pianificato in base a proposte diversificate: l'offerta comprende diverse attività, ciascuna con finalità ed obiettivi specifici, ma tutte che mirano a prendersi cura del proprio corpo attraverso l'attività fisica e il movimento.

Circuito benessere

Questo circuito si rivolge a quelle persone che intendono prendersi cura del proprio corpo e migliorare così la propria qualità di vita.

Corsi bisettimanali • 16 incontri due volte la settimana € 130,00 (lezione comprensiva di 60 min. in palestra e 45 min. in piscina).

Lunedì e Giovedì - Le lezioni si tengono in orario pausa pranzo e serale. Tessera annuale € 32,00

Corso intensivo • 8 incontri una volta alla settimana € 130,00 (lezione comprensiva di 60 min. in palestra e 45 min. in piscina).

Mercoledì - Le lezioni si tengono in orario serale. Tessera annuale € 32,00

Pilates

La ginnastica secondo il metodo Pilates prevede delle sequenze di esercizi di allungamento, di stabilizzazione e di tonificazione. Permette un lavoro corporeo profondo e di consapevolezza sulla postura e la respirazione. È anche una ginnastica antalgica per sciogliere e prevenire le tensioni muscolari ed articolari.

8 incontri € 70,00 (lezioni da 45 minuti).

Corso monosettimanale

Mercoledì dalle 18.30 alle 19.15 o dalle 19.20 alle 20.05

Corso bisettimanale

Lunedì e giovedì dalle 13.15 alle 14.00

Free fitness in acqua

Freefitness è pensato per la massima libertà di partecipazione. L'attività si svolge in piscina e non serve la prenotazione. È possibile partecipare a tutte le attività che si desiderano, negli orari previsti. Tutte le lezioni si tengono in piscina, con una durata di 45 minuti in orario pausa pranzo e serale.

Ingresso singolo € 9,00 (no tessera annuale)

10 ingressi € 75,00 - 20 ingressi € 130,00

30 ingressi € 180,00 - Tessera annuale € 32,00.

Idrobike

La pratica dell'idrobike è l'ideale per chi presenta problemi di sovrappeso e ritenzione idrica: è un'attività fisica di tipo aerobico quindi permette un buon consumo di calorie. Inoltre, un buon allenamento agisce positivamente sul sistema cardio-vascolare rinforzando il cuore, la resistenza alla fatica e migliorando la circolazione.

Ingresso singolo € 10,00 (no tessera annuale)



Abbonamenti con prenotazione min. 4 lezioni al mese:
 € 6,00 a lezione per corsi fino alle ore 18.00
 € 8,00 a lezione per corsi dopo le ore 18.00
 Tessera annuale € 32,00.

G.A.G. (Gambe - Addominali - Glutei)

È un'attività che permette di tonificare e modellare le zone indicate, bruciando il grasso superfluo e perdendo peso. Si migliora anche la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare.

10 lezioni una volta la settimana

€ 90,00 (lezioni da 45 minuti)

Tessera annuale € 32,00 (non richiesta ai genitori con almeno un bambino iscritto ai nostri corsi).

Idroginnastica

I corsi di idroginnastica si pongono come finalità lo sviluppo del benessere fisico della persona tramite l'attivazione degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio e muscolare. Vengono proposti esercizi per incrementare la tonificazione generale. I corsi di idroginnastica si svolgono nella fascia oraria del mattino.

Attività che richiede il certificato medico per attività sportiva non agonistica (non è richiesta la tessera annuale).

Corsi bisettimanali • 20 incontri due volte la settimana € 100,00 (una lezione di 45 minuti in piscina)

Lunedì e Giovedì, Martedì e Venerdì

Corsi monosettimanali • 10 incontri una volta la settimana € 50,00 (una lezione di 45 minuti in piscina) **Mercoledì.**

Movimento Creativo

Movimento creativo nasce con lo scopo di sviluppare il potenziale creativo racchiuso in ognuno di noi utilizzando differenti linguaggi espressivi con particolare attenzione a quello del corpo, del movimento della musica e della danza. È una nuova proposta che si rivolge ai bambini/e e ragazzi/e dai 3 ai 12 anni.

Piccoli 3 - 5 anni

Per i più piccoli è previsto un incontro settimanale, che con l'aiuto dell'accompagnamento musicale, permette ai bimbi di esplorare e sperimentare il movimento in modo spontaneo.

Il pagamento ha cadenza trimestrale € 100,00 (lezioni di 60 minuti). Le attività si svolgono in orario pomeridiano una volta alla settimana
 Tessera annuale euro 32,00
 Sconto 10% secondo figlio

Grandi 6 - 12 anni

Per i più grandi sono previsti due incontri settimanali, che favoriscono la capacità di immaginazione, invenzione e progettazione del movimento espressivo.

Il pagamento ha cadenza trimestrale € 160,00 (lezioni di 60 minuti) le attività si svolgono in orario pomeridiano una volta alla settimana
 Tessera annuale euro 32,00
 Sconto 10% secondo figlio

Karate Do

Un'antica arte marziale, che sviluppa nell'uomo le doti dell'autocontrollo, del rispetto e che promuove l'efficacia del gesto motorio. Una disciplina sportiva che rappresenta un'ottima tecnica di difesa personale e nello stesso tempo una conoscenza delle proprie potenzialità e dei propri limiti. Uno sport educativo che mette in relazione le persone e le educa al contatto, alla condivisione, alla responsabilità.

Baby

Per i più piccolini questa antica arte marziale viene presentata in una prospettiva ludica, promuovendo però tutti i valori educativi relativi alla disciplina stessa.

Il corso ha una durata di tre mesi

100,00 € (lezioni di 60 minuti)

Le attività si svolgono in orario pomeridiano una volta alla settimana. Tessera annuale € 32,00

Sconto 10% secondo figlio.

Ragazzi

Per i ragazzi l'attività di karate propone un percorso di apprendimento delle tecniche di questa arte marziale, caratterizzata dai diversi colori delle cinture che indicano i diversi livelli di abilità della persona.



Il corso ha una durata di tre mesi.

160,00 € (lezioni di 60 minuti).

Le attività si svolgono in orario pomeridiano due volte alla settimana. Tessera annuale € 32,00.

Sconto 10% secondo figlio.

Adulti

Per gli adulti l'attività di karate rappresenta l'occasione di praticare una disciplina sportiva che oltre a mantenere la forma e l'efficienza fisica permette anche di approfondire e sviluppare la conoscenza del corpo, del suo funzionamento e delle sue potenzialità.

Il corso ha una durata di tre mesi

165,00 € (lezioni di 60 minuti)

Le attività si svolgono in orario serale due volte alla settimana.

Tessera annuale € 32,00.

Spazi di libero accesso

Campi di calcio esterni

Nell'area adiacente al polisportivo è situato un campo di calcio a 7/8 convertibile in tre campi di calcio a 5. I campi provvisti di illuminazione sono realizzati in sintetico con intaso naturale. L'impianto ospita anche campionati di calcio a otto.

Campo a sette/otto:

Tariffa oraria giornaliera e serale € 90,00.

PROMOZIONALE: Domenica mattina € 70,00/ora.

Campo a cinque:

Tariffa oraria giornaliera e serale € 50,00.

PROMOZIONALE: Domenica mattina € 40,00/ora.



Campo di calcio indoor

All'interno del palazzetto si può giocare il calcio a 5 in un ambiente di eccellenza. La climatizzazione, l'illuminazione e le tribune per gli spettatori rendono l'impianto punto di riferimento anche per campionati della categoria.

Tariffa oraria giornaliera e serale € 60,00.

PROMOZIONALE: Domenica mattina € 50,00/ora.

Nuoto Libero

Orari e costi per Abbonati

Ingresso con abbonamento (Tessera annuale 32,00 €)

VASCA GRANDE

Lunedì	08.00 - 18.00
Martedì	07.00 - 19.00 20.45 - 22.15
Mercoledì	08.00 - 16.50 19.00 - 22.00
Giovedì	07.00 - 18.00 20.30 - 22.00
Venerdì	08.00 - 17.00
Sabato	09.00 - 17.30
Domenica	10.00 - 12.30

VASCA PICCOLA

Lunedì	12.00 - 13.00 (1/2 vasca)
Martedì	07.00 - 08.00 (vasca intera)
Mercoledì	12.00 - 13.00 (1/2 vasca)
Giovedì	07.00 - 08.00 (vasca intera)
Venerdì	12.00 - 13.00 (1/2 vasca)
Sabato	12.15 - 15.00 (vasca intera)
Domenica	10.00 - 12.30 (vasca intera)



Costi abbonamento intero

abbonamento 10 ingressi (+1 omaggio)	45 €
abbonamento mensile	55 €
abbonamento trimestrale	140 €
abbonamento annuale	400 €

Costi abbonamento ridotto (disabili e over 65)

abbonamento 10 ingressi (+1 omaggio)	35 €
abbonamento mensile	45 €
abbonamento trimestrale	100 €

L'accompagnatore della persona disabile entra gratuitamente

Corsi individuali di nuoto

Si organizzano su richiesta corsi di nuoto individuale o di piccolo gruppo per max 3 persone; la durata prevista è di dieci lezioni di 40 minuti.

1 persona	315,00 €
2 persone	190,00 € a persona
3 persone	160,00 € a persona
Tessera annuale	€ 32,00

Orari e costi per Ingresso Singolo (non abbonati) Non è richiesta la tessera annuale

VASCA GRANDE

Lunedì	8.00 - 11.00 14.00 - 18.00
Martedì	7.00 - 11.00 14.00 - 19.00
Mercoledì	8.00 - 11.00 14.00 - 16.50
Giovedì	07.00 - 11.00 14.00 - 18.00
Venerdì	8.00 - 11.00 14.00 - 17.00
Sabato	09.00 - 17.30
Domenica	10.00 - 12.30

VASCA PICCOLA

Martedì	07.00 - 08.00 (vasca intera)
Giovedì	07.00 - 08.00
Sabato	12.15 - 15.00
Domenica	10.00 - 12.30

Costi ingresso singolo intero

**da Lunedì a Sabato
fino alle 11.00** **promozionale**
4,00 €

Negli orari rimanenti 5,00 €

Costi ingresso singolo ridotto (disabili e over 65)

**da Lunedì a Sabato
fino alle 11.00** **promozionale**
3,00 €

Negli orari rimanenti 4,00 €

L'accompagnatore della persona disabile entra gratuitamente

- Gli orari e gli spazi riservati al nuoto libero potrebbero subire delle modifiche che saranno preventivamente comunicate
- Durante l'orario del nuoto libero alcune corsie sono riservate ad altre attività
- Attrezzatura tecnica a disposizione: pullbody e tavoletta (tutte le eccezioni verranno valutate dall'assistente ai bagnanti)

Pre e post parto

Attività Motoria in Gravidanza

Il percorso proposto accompagna la gestante nei diversi periodi di gravidanza, per assecondare le naturali modificazioni strutturali sia statiche che dinamiche, per arrivare al momento del travaglio nelle migliori condizioni possibili, consapevoli e serene per gestire quanto accade.

È obbligatorio il certificato medico.

Organizzazione dei corsi:

dalla 16^a settimana fino al momento del parto

Corsi bisettimanali: 8 incontri

(1 ora di palestra e 45 minuti in piscina)

Costi: 135,00 € - Tessera annuale € 32,00

Benessere in Gravidanza

È finalizzata a migliorare la propria consapevolezza e la capacità di ascolto, a sperimentare le potenzialità corporee - motorie con particolare riferimento all'interiorizzazione della capacità di discernimento del lavoro muscolare.

È obbligatorio il certificato medico.

Organizzazione del corso:

dalla 16^a settimana fino al momento del parto

Corso monosettimanale: 8 incontri

(1 ora in palestra; 45 minuti in piscina)

Costi: 135,00 € - Tessera annuale € 32,00



Attività motoria post parto dedicata alla mamma e al suo bambino

È consigliata dopo 6/8 settimane dalla nascita del bambino ed ha la finalità di ripristinare le caratteristiche fisiche, funzionali e strutturali antecedenti la gravidanza, guidando la neo mamma alla riscoperta del proprio corpo. Le finalità sono: ripristinare la normale funzionalità del diaframma pelvico, il recupero della forma fisica e il riassetto posturale (con particolare attenzione alla cintura addomino-lombare).

Organizzazione del corso:

Corso monosettimanale: 8 incontri

(1 ora in palestra; 45 minuti in piscina)

Costi: € 135,00 - Tessera annuale € 32,00

È possibile portare il bambino durante l'attività. Le ultime due lezioni sono dedicate nello specifico all'avvicinamento all'acqua del neonato.

Attività fisica adattata

L'attività fisica adattata si rivolge a persone con problematiche sul piano fisico, psicologico, mentale e con alterazione di alcune grandi funzioni. L'attività è strutturata in situazioni completamente differenziate, in funzione dell'età e/o della tipologia di problematica; pertanto in alcune attività verranno proposte esclusivamente pratiche di esercizio fisico, altre di gioco vero e proprio ed altre ancora sportive sia individuali che di gruppo.

Persone con diabete, ipertensione, disturbi respiratori, problemi reumatici, obesità

La pratica di attività fisica ha dimostrato di essere un insostituibile contributo al miglioramento complessivo della salute e in alcuni casi un'efficace alternativa ai farmaci.

L'attività proposta è strutturata in gruppi omogenei per capacità funzionali per adeguare l'intervento alle esigenze di ciascuno.

Per coloro che sono alla prima esperienza o che si trovano in particolare difficoltà nell'imprendere un'attività motoria è prevista una soluzione molto calibrata in modo da attivare

con gradualità l'impegno cardiocircolatorio e la funzionalità muscolare.

In relazione ai progressi e alle necessità cliniche l'impegno fisico viene gradualmente modificato.

I percorsi di attività fisica adattata proposti prevedono 3 ore di attività alla settimana, 2 in palestra e 1 in piscina per 3 mesi.

Sono organizzati incontri con specialisti di diversi settori per l'educazione a corretti stili di vita sana.



Giorni e orari dei corsi:

Lunedì, Mercoledì, Venerdì

dalle ore 8,00 alle ore 9,00

dalle ore 9,00 alle ore 10,00

dalle ore 17,00 alle ore 18,00

dalle ore 18,00 alle ore 19,00

Costi:

€ 150,00 al mese, per complessivi € 450,00
inclusivi sia di due visite specialistiche di
valutazione del medico fisiatra ad inizio e fine
percorso, sia di 36 ore di attività (24 di palestra
e 12 di piscina).

Il costo dell'attività è fiscalmente detraibile.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi allo staff
dell'area sportiva 045 8184607.

Persone con sclerosi e osteoporosi

L'attività si propone di rivalorizzare la fisicità delle
persone attraverso una messa in discussione
della corporeità utilizzando dinamiche di incre-
mento delle capacità coordinative, dell'equilibrio,
in modo tale da poter favorire una presa
di coscienza delle proprie capacità, al fine di un
miglioramento della propria autonomia.

L'attività viene svolta in acqua (non è necessario
avere competenze natatorie).

Attività che richiede la certificazione medica.

Il gruppo si attiva solamente al raggiungimento
del numero minimo di cinque persone.

Il costo è di € 100,00 per 10 incontri di 45 mi-
nuti.

Tessera annuale € 32,00.

Persone con disabilità

Multisportiva per adulti in carrozzina

L'attività è rivolta a persone adulte in carrozzi-
na e si svolge con cadenza monosettimanale in
orario serale per la durata di un'ora e mezza.
L'obiettivo dell'attività è quello di creare un
luogo che risponda all'esigenza di fare pratica
sportiva senza necessariamente doversi sof-
fermare su di una disciplina specifica e senza
intraprendere un circuito agonistico. Le attività
previste riguarderanno diverse discipline spor-
tive (basket, tiro con l'arco, sitting volley...) alle
quali si affiancheranno attività specifiche a ca-
rattere motorio, quindi la preparazione atletica
e di sviluppo delle competenze sull'uso della
carrozzina.

Il costo è di € 110,00 di 8 incontri da 90 minuti.

Tessera annuale € 32,00.



Multisportiva per adolescenti

Si rivolge a ragazzi a partire dai 12 ai 20 anni. È prevista una attività in palestra che ciclicamente propone arrampicata, percorsi metaforici esperienziali, giochi presportivi e sportivi e un'attività in piscina. I ragazzi avranno la possibilità di confrontarsi con gli altri, di stare insieme, di migliorare le proprie abilità e vivere esperienze nuove e stimolanti da un punto di vista umano e motorio.

L'attività si svolge un pomeriggio alla settimana e prevede 10 incontri di tre ore ciascuno.

Il costo è di € 190,00 di 10 incontri da 3 ore.
Tessera annuale € 32,00

Attività in acqua per singoli o in piccolo gruppo

Sono previsti sia corsi individuali che di piccolo gruppo. Il corso individuale ha come obiettivo

quello di approfondire la conoscenza e la valutazione della persona cercando di migliorarne le competenze motorie, cognitive e relazionali per poterla eventualmente inserire successivamente in un contesto integrato o di attività sportiva adattata, ad indirizzo educativo o sportivo. Il piccolo gruppo viene formato tenendo in considerazione competenze, potenzialità e obiettivi.

I giorni e gli orari vengono definiti all'inizio della stagione sportiva.

10 lezioni di 45 minuti

Individuale € 285,00

Coppia € 160,00

Gruppo di tre € 125,00

Gruppo di quattro e oltre € 100,00

Tessera annuale € 32,00

CEOD

Questo ambito di attività si rivolge ai Centri Educativi Occupazionali del territorio di Verona e Provincia con lo scopo di promuovere la pratica dell'attività sportiva come ottimo strumento di promozione della salute e del miglioramento della qualità di vita delle persone. Progetti mirati di attività motoria che sono studiati e messi a punto con gli educatori dei singoli CEOD.

Attività estive



Durante la pausa estiva, al termine dell'anno scolastico proponiamo un'attività estiva rivolta a bambini e ragazzi fortemente caratterizzata da attività sportive. All'insegna del divertimento e di



una vita sana, le attività proposte sono nuoto, giochi sportivi (calcio, basket, pallavolo), canoa, arrampicata, karate e danza, inoltre un giorno alla settimana è prevista un'uscita in avventura in ambiente naturale.

Ogni primavera, in prossimità della fine della scuola, è disponibile presso la segreteria del polisportivo e sul sito internet, la programmazione di dettaglio indicando proposte e prezzi.

Non è richiesta la tessera annuale.

Altre attività e servizi

Associazione Sportiva Dilettantistica "Frassati"

All'interno del Centro Sportivo opera da alcuni anni l'Associazione Sportiva Dilettantistica "P. G. Frassati". L'Associazione supporta iniziative di promozione e di animazione sportiva per tutti, al fine di favorire l'integrazione delle persone disabili o emarginate e di maturare nell'esperienza ludica e nell'agonismo equilibrato un'esperienza umana volta all'armonico sviluppo della persona; promuove attività sportive per disabili a fini agonistici, educativi, ricreativi e culturali; le attività prevalenti sono: mini basket in carrozzina, nuoto e calcio.

Società sportive esterne

Molteplici attività sportive sono svolte da società esterne che utilizzano gli spazi esistenti all'interno del Centro Sportivo. Le attività presenti sono: pallavolo, pallacanestro, kendo, judo, sub, calcio, corsi di formazione per istruttore e bagnino, latino americano.

Bar

All'interno del Centro Sportivo è funzionante un bar con una vasta scelta di panini, insalatone, piatti veloci, caffè, cioccolata, bibite e aperitivi.

- *L'iscrizione alle attività si ritiene valida al pagamento dell'importo dovuto che deve avvenire il giorno stesso dell'iscrizione.*
- *I prezzi, gli orari e l'organizzazione delle attività potranno subire delle modifiche che saranno preventivamente comunicate.*
- *Per le persone che sostengono il costo dell'intera stagione in unica soluzione sarà applicato uno sconto del 10%, non cumulabile con altre promozioni e/o convenzioni; dalla promozione sono escluse tutte le attività che non hanno carattere stagionale.*
- *Non è previsto per nessun motivo la restituzione in solido di quote o parti di quote per spese sostenute relative all'iscrizione ad una o più delle attività presenti nell'offerta del catalogo stagionale. Solo nel caso che le assenze siano dovute a malattia è previsto che, dietro presentazione di certificato medico, si rimborsi il valore delle lezioni perse in equivalenti ingressi di nuoto libero o di freefitness; non sono ammesse deroghe od eccezioni. La tessera annuale non è rimborsabile.*
- *Gli sconti, le promozioni ed eventuali recuperi non sono cumulabili.*
- *La Direzione si riserva di non attivare i corsi che non raggiungano il numero minimo di iscritti.*

Regolamento

NORME GENERALI PER I FREQUENTATORI E I BAGNANTI

1. L'utenza dovrà attenersi all'orario di apertura e di chiusura come indicato nel catalogo stagionale.
2. Durante l'orario del nuoto libero alcune corsie potrebbero essere riservate ad altre attività.
3. Gli utenti non potranno attendersi nelle docce e negli spogliatoi oltre la mezz'ora dal termine dell'attività praticata.
4. I ragazzi di età inferiore ai dodici anni non potranno accedere alla piscina se non accompagnati da persone maggiorenni.
5. L'utilizzo degli spogliatoi attrezzati per disabili è riservato solo alle persone con disabilità.
6. Gli indumenti e gli effetti personali non possono essere lasciati negli spogliatoi, ma ordinatamente appesi agli attaccapanni o messi negli appositi armadietti.
7. È vietato introdurre nel piano vasca indumenti ed effetti personali.
8. Gli armadietti, all'interno degli spogliatoi, non sono riservati all'uso personale, pertanto al termine di ogni lezione e/o ingresso devono essere lasciati aperti e liberi da effetti personali e senza lucchetto.
Il personale è autorizzato ad intervenire nel caso non venga rispettato quanto indicato.
9. È severamente vietato fare la doccia e muoversi negli spogliatoi senza costume.
10. Nessun oggetto deve essere lasciato nelle cabine spogliatoio; indumenti e borse devono essere riposti negli appositi armadietti o sulle panche in modo ordinato.
11. La Direzione non è responsabile di furti o smarrimenti di oggetti ed effetti personali lasciati incustoditi all'interno della struttura. Non assume alcuna responsabilità anche per gli oggetti depositati negli armadietti.
12. È severamente vietato usare phon personali.
13. È consentito l'utilizzo di materiale didattico della piscina, che potrà essere richiesto al personale di vasca.
14. Non è consentito fare uso di macchine fotografiche e telecamere in piano vasca se non autorizzati dalla Direzione.
15. Nel solarium è vietato: correre, fumare, consumare cibi e bevande, indossare scarpe.
16. È vietato l'ingresso agli animali nella struttura sportiva.
17. Per quanto non espressamente contemplato dal presente regolamento gli utenti si dovranno adeguare alle direttive del bagnino di salvataggio in servizio.

NORME IGIENICHE

1. È severamente vietato entrare negli spogliatoi con le scarpe. Le stesse devono essere riposte ordinatamente negli appositi spazi (armadietti, panche interne ed esterne agli spogliatoi) e calzate soltanto nel corridoio di accesso agli spogliatoi. L'accesso agli spogliatoi è consentito solo con ciabatte di plastica o gomma pulite in buono stato.
2. L'accesso alla piscina è consentito previa doccia saponata obbligatoria, e deve avvenire esclusivamente attraverso la vaschetta lavapièdi e doccia posti all'ingresso del piano vasca.
3. In vasca è obbligatorio l'uso della cuffia.
4. È vietato entrare in acqua con trucco o creme solari.
5. È vietato consumare cibi o bevande sul piano vasca e negli spogliatoi.
6. È fatto divieto di entrare in vasca alle persone che presentino ferite, abrasioni, lesioni o alterazioni cutanee di sospetta natura infetta (verruche, dermatiti, micosi ecc..). L'accesso alla vasca sarà negato dal personale di sorveglianza. L'utente potrà entrare in piscina solamente esibendo un certificato medico che attesti che le lesioni presentate sono compatibili con la balneazione in luogo pubblico.
7. È vietato sputare in acqua e tenere comportamenti antigienici e contrari alla morale ed alla decenza.
8. È vietato correre sul bordo vasca, effettuare tuffi di qualunque genere e giochi pericolosi.
9. È vietato fumare all'interno della struttura sportiva.
10. L'accesso in piano vasca dal solarium è consentito solo con ciabatte pulite passando obbligatoriamente dalla vaschetta lavapièdi.

Si invitano gli utenti del Centro Sportivo a collaborare affinché il regolamento venga rispettato, ed a segnalare eventuali disservizi al personale addetto, o utilizzando l'apposita cassetta "Segnalazioni" posta all'ingresso del Polisportivo.

Il personale di servizio è autorizzato ad intervenire nei confronti di chi non rispetti quanto indicato nel presente regolamento.



Centro Polifunzionale Don Calabria • Centro Sportivo

Via San Marco, 121 - 37138 Verona - Tel. 045 8184611 • Fax 045 8184600

www.centrodoncalabria.it • areasportiva@centrodoncalabria.it