



**Sport & Benessere
dal 1974**



Programma Estate 2024
Piscina & Centri Estivi



www.associazionismosestese.it Tel. 055.4207461

ATTIVITÀ PER L'ESTATE

INFO E NORME D'INGRESSO

NUOTO Stili - Tecnica - Sviluppo Muscolare - Agonismo

- Nuoto Libero Assistito pag. 05
- Scuola Nuoto Ragazzi (3÷15 anni) pag. 06
- Scuola Nuoto Adulti pag. 07

GINNASTICA IN ACQUA

Risveglio Muscolare - Tonificazione - Mantenimento

- Acquadolce pag. 11
- Acquacircuit pag. 11
- Acquafitness pag. 12
- Acqua Pilates pag. 12
- Idrobike pag. 13
- Fitness Mix pag. 14

BENESSERE Benessere & Movimento

- Acqua Mamma pag. 09
- Acqua Baby (0÷3 anni) pag. 09
- Ginnastica Personalizzata in Acqua (AFA) pag. 17
- Ginnastica Posturale in Acqua pag. 17
- Yoga pag. 18
- Pilates pag. 18
- Tai Chi Chuan pag. 19
- HIIT Workout pag. 19
- Posturale pag. 19

CENTRI ESTIVI L'Estate di Qualità con Divertimento, Sport e tante Attività

- Il Girasole (4÷6 anni) pag. 26
- Summer Camp (7÷14 anni) pag. 28

- 1- Alla prima iscrizione verrà rilasciato tramite pagamento, un badge personale valido per accedere alla vasca. In caso di smarrimento dovrà essere riemesso dietro pagamento.
- 2- Accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio lezione e l'uscita subito dopo la fine del corso.
- 3- Gli spogliatoi sono dotati di docce e asciugacapelli funzionanti tramite badge, con costo a servizio di 20 centesimi.
- 4- Gli armadietti esterni sono dotati di ricarica per batterie cellulare con costo a servizio di 20 centesimi. L'Associazionismo Sestese non si assume responsabilità alcuna in caso di furto, smarrimento o atti vandalici nei confronti del contenuto di ciascun armadietto.
- 5- Si prega di utilizzare lo spogliatoio riservato, rispettando la segnaletica presente all'interno del centro sportivo. È vietato accompagnare i bambini sul piano vasca.
- 6- Sono disponibili fasciatoi per neonati fino a 15 Kg.
- 7- È vietato introdurre cibi e bevande negli spogliatoi e sul piano vasca.



Scopri tutti i servizi di Synlab Toscana:
Punti Prelievo, Analisi di Laboratorio,
Medicina del lavoro, Medicina dello
Sport di I e II Livello, formazione e
Servizi alla Imprese, Analisi
Alimentari e Ambientali,
Centri Diagnostici

SYNLAB 

Via della Querciola, 12 - 50019 Sesto Fiorentino
Per informazioni e prenotazioni: Tel. 0554211617
<https://refertitoscana.synlab.it/Agenda>

QUOTE ISCRIZIONE

Validità dal 1-09-2023 al 31-08-2024

ADULTI

22

Euro

**BAMBINI
0-14 ANNI**

15

Euro

OVER 65

19

Euro

La quota comprende la tessera a scelta di uno degli Enti fondatori:



TARIFE NUOTO LIBERO ASSISTITO

ABBONAMENTI A PERIODI

Annuale Nuoto Libero

- 7 ingressi/settimana € 400,00
- 5 ingressi/settimana € 380,00
- 3 ingressi/settimana € 280,00

Mensile € 50,00

Bimestrale € 90,00

3 Mesì € 125,00

6 Mesì € 220,00

L'assistente al piano vasca è a vostra disposizione per indicazioni sullo Stile, sulla Tecnica di nuotata, senza costi aggiuntivi.

ABBONAMENTI A PACCHETTO

15 ingressi (Lun÷Dom) € 55,00

10 ingressi (Lun÷Dom) € 45,00

IMPORTANTE

- è obbligatorio il certificato medico non agonistico
- è concesso l'ingresso all'attività dalle 7 alle 15 senza prenotazione mentre dalle 19 alle 21 con prenotazione obbligatoria
- gli abbonamenti hanno validità 6 mesi dall'attivazione
- i prezzi sono validi fino al 31 agosto 2024

QUOTE

Socio adulto € 9,00

Socio senior € 6,00

Quota assicurativa € 13,00

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

NUOTO LIBERO ASSISTITO

BIGLIETTI AD INGRESSO

0÷3 anni	GRATUITO	Ragazzi (3÷15 anni)	€ 5,00
Adulto	€ 6,50	Famiglia (4 persone MAX)	€ 14,00
Biglietto Socio	€ 5,50	Convenzione FFAA	€ 2,50

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

dal 17-06
al 02-08

07:00 ÷ 15:00 ■
20:20 ÷ 21:30 ■

07:00 ÷ 15:00 ■

07:00 ÷ 15:00 ■
20:20 ÷ 21:30 ■

07:00 ÷ 15:00 ■

07:00 ÷ 15:00 ■
20:20 ÷ 21:30 ■

09:30 ÷ 12:30 ■

09:30 ÷ 12:30 ■

dal 26-08
al 08-09

07:00 ÷ 15:00 ■
19:00 ÷ 21:00 ■

19:00 ÷ 21:00 ■

07:00 ÷ 15:00 ■
19:00 ÷ 21:00 ■

19:00 ÷ 21:00 ■

07:00 ÷ 15:00 ■
19:00 ÷ 21:00 ■

09:30 ÷ 12:30 ■

09:30 ÷ 12:30 ■

Legenda:



Vasca grande



Vasca piccola

NUOTO RAGAZZI

DA 3÷15 ANNI

LIVELLI
DEI CORSI

L'attività di scuola nuoto è svolta da istruttori qualificati che seguiranno i bambini e i ragazzi in tutte le fasi dell'apprendimento, dal primo approccio con l'acqua al perfezionamento.

Le lezioni in acqua hanno una durata di 40 min.

VASCA PICCOLA



VONGOLA



CAVALLUCCIO



MEDUSA



PIOVRA



SARDINA



PESCE SPADA



SQUALO



DELFINO

VASCA GRANDE

Mono-sett.

Bi-sett.

Tri-sett.

QUOTE

Quota assicurativa
€ 13,00

a scelta di uno degli Enti
fondatori vedi pag. 3

Socio
ragazzi € 2,00

IMPORTANTE

è obbligatorio il certificato medico non agonistico dai 6 anni

LUNEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■
17:35 ÷ 18:15 ■ ■
18:15 ÷ 18:55 ■ ■

MARTEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■
17:35 ÷ 18:15 ■ ■
18:15 ÷ 18:55 ■ ■

MERCOLEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■
17:35 ÷ 18:15 ■ ■
18:15 ÷ 18:55 ■ ■

GIOVEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■
17:35 ÷ 18:15 ■ ■
18:15 ÷ 18:55 ■ ■

VENERDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■
17:35 ÷ 18:15 ■ ■
18:15 ÷ 18:55 ■ ■

CORSO RAGAZZI E ADULTI DAL 17-06 AL 02-08

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
36,00				
Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.
66,00				
Lunedì		Mercoledì		Venerdì
84,00				




- ▶ Per abbinamenti di giorni differenti chiedere in segreteria.
- ▶ Possibilità di prenotare pacchetti lezioni da 1÷10 da programmare al momento dell'iscrizione.

Legenda:  Vasca grande  + Principianti  Vasca piccola





NUOTO ADULTI

Per imparare da zero, affinare la tecnica o allenarsi, seguiti da istruttori qualificati. Le lezioni in acqua hanno una durata di 40 min.




LUNEDÌ

08:20 ÷ 09:00 
 19:00 ÷ 19:40 
 19:40 ÷ 20:20 





MARTEDÌ

08:20 ÷ 09:00 
 19:00 ÷ 19:40 
 19:40 ÷ 20:20 
 20:20 ÷ 21:00 




MERCOLEDÌ

08:20 ÷ 09:00 
 19:00 ÷ 19:40 
 19:40 ÷ 20:20 

GIOVEDÌ

08:20 ÷ 09:00 
 19:00 ÷ 19:40 
 19:40 ÷ 20:20 
 20:20 ÷ 21:00 

VENERDÌ

08:20 ÷ 09:00 
 19:00 ÷ 19:40 
 19:40 ÷ 20:20 

QUOTE

Socio adulto
€ 9,00

Socio senior
€ 6,00

IMPORTANTE

è obbligatorio il certificato medico non agonistico

Quota assicurativa
€ 13,00
a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3



BAMBINI / GENITORI

ABBONAMENTI

ACQUA BABY

6 Lezioni

€ 42,00

IMPORTANTE

- Non occorre il certificato medico
- La prenotazione è obbligatoria
- L'abbonamento è valido 3 mesi dall'acquisto

QUOTE

Socio bimba/o € 2,00

Socio adulto € 9,00

Quota assicurativa € 13,00

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

ACQUA MAMMA

6 Lezioni

€ 50,00

IMPORTANTE

- Occorre il certificato ginecologico
- La prenotazione è obbligatoria
- L'abbonamento è valido 3 mesi dall'acquisto

QUOTE

Socio adulto € 9,00

Quota assicurativa € 13,00

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

ACQUA BABY

0÷3 ANNI

Grazie alla frequenza di corsi in acqua baby fin dai primi mesi, i piccoli possono recuperare in modo istintivo e naturale il loro legame con l'elemento liquido. L'esperienza in piscina, oltre a favorire un rapporto positivo con l'acqua, stimola lo sviluppo senso-motorio e muscolo-scheletrico e rinforza il sistema immunitario. Inoltre i corsi di acqua baby sono un momento di gioia, libertà e condivisione, rappresentano un'occasione importante di comunicazione con i genitori, grazie alla quale si rafforzano i legami affettivi e più in generale, si aumenta la sensazione di sicurezza.

MARTEDÌ

09:10 ÷ 09:40 ■

GIOVEDÌ

09:10 ÷ 09:40 ■

ACQUA MAMMA

Durante i nove mesi, svolgere l'attività fisica in acqua risulta piacevole e rilassante. Ci si sente più leggera (perché il peso corporeo è circa 1/6 di quello che si registra a terra) e questo agevola movimenti che altrimenti sarebbero controindicati e faticosi, riducendo il carico sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni. La pressione idrostatica dell'acqua favorisce il ritorno venoso, contrastando gonfiori e senso di pesantezza degli arti inferiori, e la resistenza offerta dalla stessa consente di ottenere una buona bonificazione muscolare. Infine dal punto di vista emozionale, muoversi in acqua stimola la produzione di endorfine, ormoni che infondono benessere, portando buon umore. L'attività svolta prevede un lavoro aerobico medio - leggero, dove si eseguono esercizi che coinvolgono i vari settori muscolari (addominali, arti inferiori, arti superiori) e un lavoro di allungamento e rilassamento.

MARTEDÌ

09:40 ÷ 10:40 ■

GIOVEDÌ

09:40 ÷ 10:40 ■

Legenda:



Vasca grande



Vasca piccola



GINNASTICA IN ACQUA

ABBONAMENTI

FITNESS
GINNASTICA IN ACQUA

**Abbonamento
10 ingressi
(solo mattina)**

€ 65,00

CORSO ESTIVO DAL 17-06 AL 02-08

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	42,00				
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.
	77,00				
Trisettimanale	Lunedì		Mercoledì		Venerdì
	95,00				

► Per abbinamenti di giorni differenti chiedere in segreteria.

IMPORTANTE

- è obbligatorio il certificato medico non agonistico
- è concesso l'ingresso all'attività dalle 9 alle 15 senza prenotazione mentre dalle 19 alle 22 con prenotazione obbligatoria
- gli abbonamenti hanno validità 6 mesi dall'attivazione

QUOTE

Socio adulto € 9,00

Socio senior € 6,00

Quota assicurativa € 13,00

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

ACQUA DOLCE

Ginnastica completa, con movimenti delicati e calibrati eseguita in entrambe le vasche. Ideale per favorire la mobilità articolare, la ripresa del tono muscolare, la circolazione sanguigna, il rilassamento muscolare e il benessere psicofisico.

LUNEDÌ

09:00 ÷ 09:40 ■
08:40 ÷ 09:20 ■

MARTEDÌ

09:00 ÷ 09:40 ■

MERCOLEDÌ

09:00 ÷ 09:40 ■
08:40 ÷ 09:20 ■

GIOVEDÌ

09:00 ÷ 09:40 ■

VENERDÌ

09:00 ÷ 09:40 ■
08:40 ÷ 09:20 ■

SABATO

DOMENICA

ACQUA CIRCUIT

L'acqua circuit è una metodologia di allenamento a stazioni che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare. Nell'acqua circuit si utilizzano attrezzi che consentono di camminare o correre e cyclette per pedalare, il tutto naturalmente in acqua bassa. Gli esercizi in acqua eseguiti a ritmo di musica durano 40 minuti e sono preceduti da una fase di riscaldamento e terminano con alcuni minuti di stretching. Gli esercizi vengono suddivisi in stazioni di lavoro in modo da coinvolgere tutti i distretti muscolari. L'acqua circuit, salvo diverso parere medico, è adatto a tutti in particolare a chi vuole rassodare il corpo.

LUNEDÌ

13:30 ÷ 14:10 ■
14:20 ÷ 15:00 ■

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

13:30 ÷ 14:10 ■
14:20 ÷ 15:00 ■

GIOVEDÌ

VENERDÌ

14:20 ÷ 15:00 ■

SABATO

DOMENICA

Legenda:

Vasca piccola



ACQUA FITNESS

Si svolge in acqua alta, un allenamento che coniuga divertimento ed efficacia, ideale per chi vuole tonificare i muscoli ma anche per chi vuole dimagrire. L'obiettivo di questa attività aerobica combinata all'azione tonificante dell'esercizio in vasca, è quello di fare attività in totale sicurezza esercitando la mobilità articolare - aumentando la resistenza, forza e coordinazione, vi è inoltre un importante coinvolgimento dell'equilibrio, infine ha un effetto rilassante - un rimedio naturale a stanchezza e stress.

LUNEDÌ

12:50 ÷ 13:30 ■

MERCOLEDÌ

12:50 ÷ 13:30 ■

VENERDÌ

12:50 ÷ 13:30 ■

ACQUA PILATES

Una disciplina completa unisce i principi e i benefici del pilates con quelli dell'attività in acqua per un benessere di corpo e mente completo e duraturo

MARTEDÌ

12:50 ÷ 13:30 ■

GIOVEDÌ

12:50 ÷ 13:30 ■

IDROBIKE

Attività che consiste nel pedalare al ritmo di musica su di una bike opportunamente pensata per una attività in acqua. In questa attività si allenano sia la capacità aerobica sia la resistenza muscolare, in particolare degli arti inferiori. Gli esercizi sono integrati da movimenti che coinvolgono anche altri distretti muscolari (braccia e addominali).

LUNEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

MARTEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

MERCOLEDÌ

12:45 ÷ 13:25 ■

GIOVEDÌ

VENERDÌ

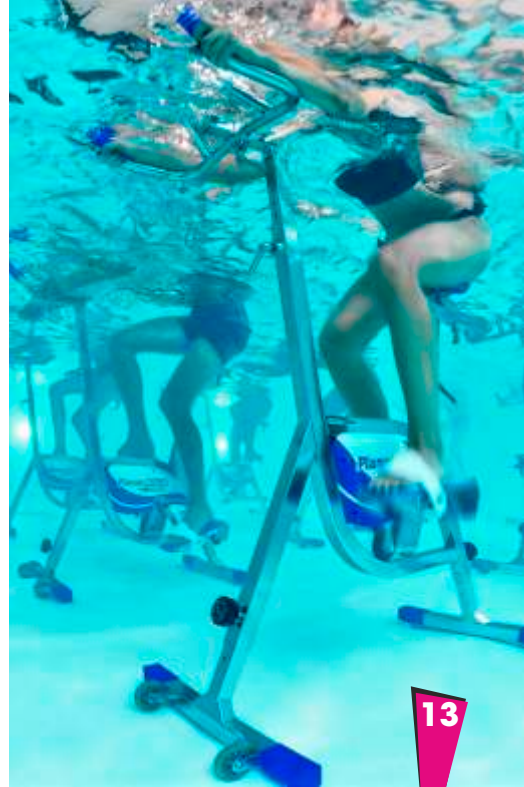
12:45 ÷ 13:25 ■

SABATO

12:00 ÷ 12:40 ■

DOMENICA

Vasca piccola



FITNESS MIX! SERALE

ACQUA COMBAT

È un corso collettivo di fitness con la musica che prende ispirazione dalle arti marziali con un unico avversario, la forza dell'acqua.

ACQUA GAG

È un allenamento che si svolge in acqua coinvolgendo la parte inferiore del corpo, per il rassodamento di gambe, addominali, glutei.

**Abbonamento
10 ingressi**

€ 75,00

QUOTE

Socio adulto € 9,00

Socio senior € 6,00

Quota assicurativa € 13,00

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

IMPORTANTE

- È obbligatorio il certificato medico non agonistico
- Prenotazione obbligatoria con abbonamento

IDROBIKE

Attività che consiste nel pedalare al ritmo di musica su di una bike opportunamente pensata per una attività in acqua. In questa attività si allenano sia la capacità aerobica sia la resistenza muscolare, in particolare degli arti inferiori. Gli esercizi sono integrati da movimenti che coinvolgono anche altri distretti muscolari (braccia e addominali).

ACQUA CIRCUIT

L'acqua circuit è una metodologia di allenamento a stazioni che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare. Nell'acqua circuit si utilizzano attrezzi che consentono di camminare o correre e cyclette per pedalare, il tutto naturalmente in acqua bassa. Gli esercizi in acqua eseguiti a ritmo di musica durano 40 minuti e sono preceduti da una fase di riscaldamento e terminano con alcuni minuti di stretching. Gli esercizi vengono suddivisi in stazioni di lavoro in modo da coinvolgere tutti i distretti muscolari. L'acqua circuit, salvo diverso parere medico, è adatto a tutti in particolare a chi vuole rassodare il corpo.

LUNEDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■
20:20 ÷ 21:00 ■

MARTEDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■

MERCOLEDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■
20:20 ÷ 21:00 ■

GIOVEDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■

VENERDÌ

19:00 ÷ 19:40 ■
19:40 ÷ 20:20 ■
20:20 ÷ 21:00 ■

Legenda:



Vasca grande



Vasca piccola



Le lezioni in acqua hanno una durata di 40 minuti.





GINNASTICA PERSONALIZZATA

IN ACQUA

IMPORTANTE

- Necessita del modulo rilasciato dalla ASL, previa prenotazione al CUP metropolitano: 055.545454
- Non occorre certificato medico
- Sono possibili i recuperi nella Ginnastica Dolce

QUOTE

Socio adulto
€ 9,00

Socio senior
€ 6,00

Quota assicurativa
€ 13,00

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

AFA

È una attività fisica svolta in gruppo con esercizi appropriati per soggetti che sono affetti da modificazioni strutturali e fisiche che condizionano il loro stile di

vita. Ha lo scopo di prevenire e di mantenere quelle funzioni necessarie per affrontare la quotidianità. Deve essere svolta con regolarità ed è finalizzata a combattere la sedentarietà ed a favorire l'integrazione sociale. A.F.A. in ACQUA è uno STILE DI VITA ATTIVO che MIGLIORA: trofismo muscolare, escursione articolare, funzione cardiovascolare, densità minerale ossea, respirazione, equilibrio, deambulazione, resistenza allo sforzo, autonomia personale, umore, relazioni sociali, minor difficoltà azioni quotidiane.

MARTEDÌ

08:20 ÷ 09:05 ■
 11:15 ÷ 12:00 ■
 12:00 ÷ 12:45 ■
 15:00 ÷ 15:45 ■

VENERDÌ

09:40 ÷ 10:25 ■
 11:15 ÷ 12:00 ■
 12:00 ÷ 12:45 ■
 15:00 ÷ 15:45 ■

GINNASTICA POSTURALE

Si svolge in acqua con esercizi particolarmente mirati alla schiena, al miglioramento e alla prevenzione dei fastidi tipici che derivano dall'inattività. Si usano cinture, galleggianti, manubri, bastoni, cavigliere. Disciplina acquatica finalizzata alla prevenzione e riduzione del mal di schiena, adatta a tutti i livelli di acquaticità

MARTEDÌ

10:30 ÷ 11:15 ■

VENERDÌ

10:30 ÷ 11:15 ■

Legenda:

Vasca grande



Vasca piccola



GINNASTICA PER LA SALUTE

YOGA

«Yoga YIN e HATHA» Stile lento e dolce adatto ad ogni età e ad ogni livello di pratica. Favorisce l'interiorizzazione, la calma e la pace mentale.

LUNEDÌ

18:30 ÷ 19:30

GIOVEDÌ

18:30 ÷ 19:30

non occorre il certificato medico

PILATES

E' un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

LUNEDÌ

18:30 ÷ 19:30

MERCOLEDÌ

18:30 ÷ 19:30

ABBONAMENTI INGRESSI

10

€ 75

5

€ 45

Validità dal 10 Giugno al 19 Luglio

occorre il certificato medico

ATTIVITÀ OPEN AL
PARCO DEL NETO &
GIARDINO DELLA
GINORI

PROVANE UNA E SCEGLI
QUELLA CHE FA PER TE!

TAI CHI CHUAN

Arte marziale cinese che insegna lo svolgimento lento dei movimenti (che sono tutte applicazioni marziali) permette al praticante di recuperare una presa di coscienza del proprio corpo, migliorando la postura, l'equilibrio e la coordinazione. La forma di Tai Chi prende il nome dal numero di applicazioni marziali contenute in essa, es: Forma 24 contiene 24 applicazioni e così via.

HIIT WORKOUT

È un programma di esercizi funzionali di tipo **HIIT** costituiti dall'alternanza di brevi sforzi molto intensi, con intervalli di recupero di tipo attivo, fino a raggiungere l'esaurimento muscolare e/o metabolico entro il regime sub-massimale.

LUNEDÌ

18:30 ÷ 19:30

GIOVEDÌ

18:30 ÷ 19:30

POSTURALE

Viene svolta con esercizi particolarmente mirati alla schiena, al miglioramento e alla prevenzione dei fastidi tipici che derivano dall'inattività. Si usano attrezzi di vario genere che hanno come unico obiettivo la prevenzione e la riduzione del mal di schiena.

MARTEDÌ

09:00 ÷ 10:00
10:00 ÷ 11:00

GIOVEDÌ

09:00 ÷ 10:00
10:00 ÷ 11:00

MARTEDÌ

18:45 ÷ 19:45

GIOVEDÌ

18:45 ÷ 19:45

GIARDINO GINORI



REGOLAMENTI E NORME UTILIZZO IMPIANTI

PISCINA COMUNALE SESTO FIORENTINO REGOLAMENTO IMPIANTO

1. Il pubblico deve attenersi all'orario di apertura e chiusura dell'impianto. Gli orari sono esposti al pubblico, all'ingresso dell'impianto.
2. La vasca grande misura 25x12.50 m. ed è profonda 2,00 metri.
3. La vasca piccola misura 10x5 m. ed è profonda 1,10 metri.
4. Il numero massimo di utenti presenti sul piano vasca è 180.
5. Il numero massimo di bagnanti presenti nella vasca grande, durante l'attività, non dovrà superare le 60 unità.
6. Il numero massimo di bagnanti presenti nella vasca piccola, durante l'attività, non dovrà superare le 25 unità.
7. È obbligatorio l'uso della cuffia prima dell'ingresso in vasca.
8. È previsto un recupero da concordare con la segreteria all'interno del corso.
9. In piscina durante l'orario di apertura al pubblico è presente un servizio di assistente bagnante.
10. In caso di balneazione pubblica, i ragazzi di età inferiore ai 14 anni non potranno accedere all'impianto se non accompagnati da un maggiorenne che ne assume la totale responsabilità. Il personale ha facoltà di allontanare dall'impianto il minore non accompagnato.
11. Si consiglia agli utenti di entrare in acqua dopo tre ore dall'ultimo pasto.
12. Le persone affette da malattie contagiose o che presentino lesioni cutanee e ferite rilevanti non potranno accedere all'impianto. L'utente potrà entrare in piscina, attestando tramite certificato medico la compatibilità con la balneazione in luogo pubblico.
13. È vietato entrare in acqua alle persone in stato fisico alterato (ubriachezza, alterazioni da stupefacenti, ecc.), o anche in evidenti condizioni precarie di salute tali da rappresentare un rischio per l'incolumità del soggetto stesso.
14. Nell'orario riservato alla balneazione non è consentito introdurre in acqua, salvagenti, maschere, pinne, palette e altri strumenti didattici. L'uso dei bracciali sarà consentito soltanto con la presenza in acqua di un adulto.
15. Gli abbonamenti annuali di balneazione o fitness non comprendono il periodo della chiusura dell'impianto pertanto non sarà possibile allungare l'abbonamento per il periodo della chiusura.
16. Non è possibile consumare cibi o bevande sul piano vasca o negli spogliatoi, ad eccezione dell'acqua.
17. È vietato eseguire tuffi, tuffi con rincorsa, e tuffi all'indietro; non è consentito correre, giocare a palla e disturbare gli altri utenti in qualsiasi altro modo.
18. È vietato effettuare immersioni in apnea.
19. È vietato fumare sul piano vasca e in tutto l'impianto.
20. Per motivi di igiene non è consentito l'ingresso sul piano vasca a nessun tipo di animale. Nell'atrio o in tribuna è consentito l'ingresso solo se dotati di guinzaglio e musero.
21. Per motivi di igiene non è consentito tagliarsi le unghie o depilarsi negli spogliatoi o nelle docce.
22. La direzione non è responsabile di oggetti od altri valori introdotti nell'impianto dagli utenti. È disponibile il servizio di cassette portavalori.
23. Si invitano gli utenti a soffermarsi negli spogliatoi il tempo necessario a cambiarsi per poi accedere al piano vasca, qualsiasi utente sia trovato a intrattenersi negli spogliatoi senza motivo, sarà allontanato immediatamente dal personale incaricato.
24. L'accompagnatore di sesso femminile di un minore maschio può accedere allo spogliatoio maschile.
25. L'accompagnatore di sesso maschile di un minore femmina può accedere SOLO nello spogliatoio maschile con il minore.
26. Si invitano gli utenti di sesso maschile di cambiarsi con le dovute accortezze in presenza di accompagnatori femminili nello spogliatoio maschile e di fare la doccia indossando il costume.
27. È obbligatorio fare la doccia prima di entrare in vasca.
28. I servizi igienici sono situati negli spogliatoi e nel corridoio adiacente allo spogliatoio femminile.
29. È obbligatorio accedere al piano vasca esclusivamente dagli appositi ingressi, per usufruire del lava piedi.
30. È obbligatorio indossare: A) un costume da bagno conforme alle norme di igiene e di decenza pubblica;
B) calzature idonee, antiscivolo e riservate esclusivamente a circolare sul piano vasca e nei locali annessi. Non è consentito circolare negli spogliatoi e sul piano vasca con scarpe usate all'esterno.
31. Non è possibile introdurre sul piano vasca oggetti in vetro o infrangibili; l'uso di occhiali da vista deve essere autorizzato dall'assistente bagnante.
32. L'impianto è dotato di un apparecchio di defibrillatore, il cui uso è previsto per il personale tecnico dotato di adeguato di attestato BLS.
33. L'impianto è dotato di un locale di primo soccorso facilmente raggiungibile.
34. I beni mobili e immobili, le attrezzature in genere, devono essere utilizzati con il massimo riguardo. Ogni danno, anche se involontario, dovrà essere risarcito alla direzione.
35. Il personale di servizio è autorizzato ad intervenire per far osservare il presente regolamento e per allontanare gli eventuali trasgressori.
36. Il responsabile dell'impianto è i Sig. Palmerini Oni 055/420746

REGOLAMENTO PER I RIMBORSI ED IL RECUPERO DEI CORSI

ART. 1: Rimborso quota di frequenza:

E' prevista l'emissione di un buono da usufruire entro due mesi dalla emissione nei seguenti casi:

- Infortuni,
- Sopravvenute malattie invalidanti riguardanti tutto il turno oppure la metà del corso.

In entrambi i casi le richieste dovranno essere presentate entro e non oltre 10 giorni dall'infortunio o malattia e dovranno essere corredate da un certificato attestante l'incompatibilità con la pratica della attività di palestra o piscina frequentata. Il suddetto buono nominativo che coprirà solo la parte di corso che il socio non avrà potuto frequentare, potrà essere usufruito dalla persona direttamente interessata, o su sua espressa richiesta, potrà essere ceduto a persona da lui nominata, la quale necessiterà di tesseramento personale a suo carico.

ART. 2: Ritiro dei buoni

I buoni dovranno essere ritirati e usati entro due mesi dalla loro emissione ed utilizzati entro il turno successivo a quello della richiesta di sospensione.

ART. 3: Rimborso quota socio

In nessun caso è previsto il rimborso della quota socio

ART. 4: Recupero corsi

Nella durata del corso mono-settimanale, è consentito 1 (uno) recupero del corso; nei corsi Bis e Tris sono permessi 2 (due) recuperi dei corsi.

REGOLAMENTO PALESTRE

1. Ogni società sportiva, utente della rete da pallavolo, deve essere in possesso della chiave per la gestione della rete da pallavolo.
2. Il materiale usufruito da ogni società dovrà essere riposto negli appositi spazi entro la fine dell'orario assegnato.
3. Il pagamento dell'importo per l'uso degli spazi si intende dal 15/09 al 15/06, come da assegnazione comunale, salvo diversi accordi tra gestore ed associazione utente.

4. I periodi ulteriori, al di fuori della stagione sportiva (15/09-15/06), devono essere preventivamente comunicati e autorizzati dall'Ufficio del comune di Sesto Fiorentino.
5. Analogamente, nel periodo dal 24/12 al 06/01 le attività sono sospese. Chi è interessato ad usufruire degli spazi deve richiederlo in tempi utili.
6. La società sportiva deve lasciare l'impianto entro i 30 minuti successivi all'orario assegnato per consentire il rispetto degli orari di custodia.
7. E' tassativamente vietato mangiare sul piano palestra.
8. E' vietato giocare a calcio all'interno della palestra se non previsto.
9. Ogni pagamento è previsto entro e non oltre il 10 del mese successivo, pena la revoca immediata dello spazio assegnato
10. E' richiesta comunicazione anticipata dei calendari delle partite dei campionati.
11. E' obbligo della società rimuovere alla fine di allenamenti o gare/partite del nastro usato per risegnare i vari spazi.
12. Orario di entrata ¼ d'ora prima dell'inizio della prima ora.
13. In caso di danni alla rete, ai pali, alle aste, ai canestri, la sostituzione è a carico delle società che ne usufruiscono.
14. L'omologazione del campo da gioco è a carico della società che ne ha bisogno per i campionati.
15. alla fine degli allenamenti è obbligatorio spegnere le luci, inserire l'allarme prima di chiudere l'impianto.
16. E' necessario comunicare all'Ufficio sport, al gestore e alla scuola il Responsabile della società che usa lo spazio all'interno dell'impianto.
17. La capienza della Palestra Balducci per gli spettatori è la seguente: 40 persone sulle tribuna.
18. Le Palestre Cavalcanti, Pescetti, Vannini, Palestra liceo piccolo, hanno problemi di capienza.
19. È obbligatorio il certificato medico non agonistico ad esclusione delle attività di afa, otago, ginnastica posturale, psicomotricità e yoga adulti e bambini. Non è necessaria tale certificazione per bambini in età prescolare a meno che non sia espressamente indicato dal pediatra. È obbligatorio il certificato medico agonistico per le attività ginnastica artistica dagli 8 anni, pallavolo dalla categoria under 13.

FESTOSI COMPLEANNI ED ANIMAZIONE

ORGANIZZIAMO TUTTO NOI - PER INFO E PRENOTAZIONI 055.4207461



la tua festa
inizia da qui!

22



per tutti gli iscritti 1 lezione di nuoto in Omaggio entro il 2 Agosto + 1 lezione di minivolley entro il 30 Settembre



Centri Estivi 2024

Iscrizioni a partire dal 13 maggio

presso Piscina Comunale - Piazza Bagnolet 8 - Sesto F.no



TEL: 055 4207461

EMAIL: centriestivi@associazionismosestese.it

WEB: www.associazionismosestese.it

FACEBOOK: - Centro Estivo Girasole
- Summer Camp Associazione Sestese



23

L'estate è un momento prezioso, un periodo importante dell'anno che occorre ai vostri ragazzi per ricaricare le pile dopo un anno scolastico e sportivo impegnativo. Per questo motivo è fondamentale che l'estate sia un periodo non solo quantitativamente diverso (si fanno meno compiti, si studia meno) ma anche qualitativamente differente (si fa «altro» ci si dedica ad attività che per ragioni diverse in inverno non si possono praticare), per questo ci sono i nostri centri estivi.

CHE OPPORTUNITÀ OFFRONO AI BAMBINI I NOSTRI CENTRI ESTIVI?

Il confronto con i pari su un piano diverso

I ragazzi a scuola hanno la possibilità di un continuo confronto che avviene però nella maggioranza dei casi su un piano strettamente cognitivo. Nonostante gli insegnanti valorizzino altre abilità degli alunni e gratifichino ciascuno in base a quello che è in grado di dare, è innegabile che la scuola sia il luogo per eccellenza in cui ci si confronta sul campo dell'intelligenza e della capacità cognitiva.

Finalmente nei Centri Estivi ci si ritrova a spendersi in contesti diversi di gioco, di movimento, di relazione e scambio: in queste realtà spesso i ruoli del più e del meno bravo non sono più così evidenti ma anzi spesso sono ribaltati e così chi è abituato a primeggiare vive l'esperienza di essere "secondo" ad un compagno che invece solitamente a scuola fa più fatica.

Il confronto coi pari in una logica diversa

Nel Centro estivo si ha anche la possibilità di stare in mezzo agli altri, senza i continui «spauracchi» della valutazione, del voto, della nota, dei compiti. Pur essendo un luogo educativo, il Centro Estivo è strutturato su una logica differente rispetto alla scuola, perchè basato sul divertimento del singolo, pur nel rispetto dell'altro e delle regole. In questo senso il bambino lo vive liberamente senza l'ansia da prestazione tipica della scuola e senza gli obblighi che riguardano la realtà scolastica. In questo senso rappresenta lo "stacco" necessario al defaticamento e al riposo.

Il potenziamento dell'autonomia

Il bambino proprio perchè si spende in un contesto nuovo e diverso ha la possibilità di «buttarsi» molto di più nelle esperienze, di vivere l'attività in maniera più indipendente e

autonoma si trova spesso nella condizione di dovercela cavar da solo in piccoli grandi compiti ed è quindi spronato dal contesto a «diventare grande».

Contatto con la natura

Da non sottovalutare il fatto che il bambino trascorre una parte della propria giornata all'aperto, al sole, in contatto con il verde e con la natura.

Esperienza della vita in comunità

L'esperienza del Centro Estivo permette al bambino la vita in comunità e quindi lo responsabilizza sul fatto che il suo contributo è decisivo affinché la giornata e le attività si svolgano nel migliore dei modi. In molti casi è spronato a prendersi degli impegni e delle mansioni quali tenere pulito, aiutare a sparecchiare, risistemare il materiale da gioco... e quindi ad avere piccoli e grandi compiti utili per il gruppo. In questo senso si sensibilizza ulteriormente sul rispetto delle regole, dei turni e soprattutto sul rispetto dell'altro che come lui fruisce dei medesimi spazi e delle medesime attività.

Il confronto con educatori diversi

Offre anche l'opportunità di relazionarsi ad educatori differenti al di là dei genitori e degli insegnanti o degli allenatori sportivi con cui il bambino si relaziona durante il periodo dell'anno scolastico: in questo senso il bambino ha modo di mettere a frutto il legame di attaccamento che ha sviluppato con i suoi «educatori quotidiani» avendo la possibilità di relazionarsi con adulti di riferimento nuovi e diversi. Il bambino «generalizza» con persone diverse le competenze relazionali che ha sviluppato nel rapporto di tutti i giorni, e che rappresentano un po' la sua base sicura.

QUOTE ISCRIZIONE E PREZZI

NUOVI
ISCRITTI

10

Euro

SOCI
GIÀ ISCRITTI

5

Euro

La quota comprende la tessera a scelta di uno degli Enti fondatori:



PREZZI SETTIMANA

INTERA Giornata

Euro 108,00 Pasti compresi

MEZZA Giornata

Euro 70,00 Pasti compresi

IMPORTANTE

Al momento dell'iscrizione si paga la prima settimana per intero e € 25.00 di acconto per ogni settimana prenotata, non rimborsabili.



CENTRO ESTIVO
il Girasole
Sesto Fiorentino

DA 4 A 6 ANNI

LUGLIO/AGOSTO/SETTEMBRE

I centri estivi GIRASOLE, sono riservati ai bambini che hanno frequentato il primo anno della scuola dell'infanzia.

OPERATORI

I nostri Operatori sono qualificati e professionali con laurea in psicologia infantile e pedagogia.

Rapporto operatore / bambini = 1/10

Tema del Centro Estivo:
«nel Blu dipinto di Blu»



Pasti Caldi forniti da:



INIZIATIVE

Laboratori di artistici, musicali, linguistici, motori, creativi, manipolativi, di pittura e disegno, di divertimento in piscina, baby dance, giochi e attività in inglese, letture e attività sui racconti, lavoretti sul tema di questo anno del centro, attività di spagnolo e baseball.

SEDI:**Scuola primaria De AMICIS***Piazza E. De Amicis 21*

dal 1 Luglio al 9 Agosto

Palestra BALDUCCI*Via G. Leopardi*

dal 26 Agosto al 13 Settembre

ORARI:**INTERA Giornata (Lun. ÷ Ven.)**

dalle 8:00 alle 17:00

MEZZA Giornata (Lun. ÷ Ven.)

dalle 8:00 alle 13:30

GIORNATA TIPO

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7:30÷8:00	Pre-ingresso Servizio disponibile a pagamento - Costo 5 Euro				
8:00÷9:00	Accoglienza				
	Circle Time - Saluti e Gioco Risveglio Muscolare				
10:30÷11:00	Merenda				
	Giochi di gruppo Acquaticità in piscina Passeggiata con merenda Lettura racconti Lavoretti creativi Pittura e collage Giochi sportivi e motori Baseball Giochi e attività di inglese				
12:30÷13:30	Pranzo				
13:30÷14:00	Uscita mezza giornata				
	Circle Time e Gioco Libero				
	Percorsi e giochi di movimento Play'n'fun Yoga Gioco - spagnolo Baby dance Giochi con la musica				
15:30÷16:00	Merenda				
16:00÷17:00	Uscita				
17:00÷17:30	Post-Uscita Servizio disponibile a pagamento - Costo 5 Euro				

SESTO FIORENTINO

Summer Camp

DA 7 A 14 ANNI

**GIUGNO/LUGLIO
AGOSTO/SETTEMBRE**

I centri estivi Summer Camp, sono riservati ai bambini che hanno frequentato la prima elementare fino alla 3 media.

OPERATORI

I nostri Operatori sono qualificati nelle discipline sportive, dotati di laurea in scienze motorie o ISEF.

Rapporto operatore / bambini = **1/12**

INIZIATIVE

Prova di numerose discipline sportive: Pallavolo, Basket, Baseball, Tiro con l'Arco, Rugby, Atletica Leggera, Skateboard, Karate, Calcio, Tennis, Ping Pong, Arrampicata, Nuoto, Pallanuoto, Sincronizzato.

Pasti Caldi forniti da:



SEDI:**Scuola primaria BALDUCCI**

Via M. D'Azeglio 64

dal 10 Giugno al 9 Agosto

PALALILLY VINICIO TARLI

Viale N. Machiavelli

dal 26 Agosto al 13 Settembre

ORARI:**INTERA Giornata (Lun. ÷ Ven.)**

dalle 8:00 alle 17:00

MEZZA Giornata (Lun. ÷ Ven.)

dalle 8:00 alle 13:30

SETTIMANA TIPO

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7:30÷8:00	Pre-ingresso Servizio disponibile a pagamento - Costo 5 Euro				
8:00÷9:00	Accoglienza e risveglio muscolare				
	Piscina	Sport a sorpresa	Piscina	Laboratorio «L'Officina delle Idee»	Tornei a squadre
10:30÷11:00	Merenda mattutina				
	Sarabanda (giochi musicali)	Laboratorio ricreativo	English in moving'	Giochi senza frontiere	Laboratorio di pittura
12:30÷13:30	Pranzo				
13:30÷14:00	Uscita mezza giornata				
	Compiti e giochi tranquilli				
	Compiti e relax Quizzone «in movimento»	Giochi di società Staffette	Allena-mente Percorsi motori	Compiti e relax Gioco sport	Compiti e relax Giochi d'acqua
15:30÷16:00	Merenda pomeridiana				
16:00÷17:00	Uscita				
17:00÷17:30	Post-Uscita Servizio disponibile a pagamento - Costo 5 Euro				



NERUCCI
comunicazione

SITI WEB ■ DIGITAL MARKETING ■ MEDIA PRODUCTION ■ GRAFICA E STAMPA



Tel. 055-4212910 - Cell. 338.4012039

info@nerucci-comunicazioni.it - www.nerucci-comunicazione.it

Via G. Parini 29 - SESTO FIORENTINO (FI)

SCARICA LA NOSTRA APP!
INFO - PRENOTAZIONI - ACQUISTI E TANTO ALTRO
DISPONIBILE SU

DISPONIBILE SU  Google Play

Scarica su  App Store

ANNOTAZIONI



A series of six horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



Ed. 05-2024q



associazionismo

Sestese

ASSOCIAZIONISMO SESTESE A.S.D.

Piazza Bagnolet 8 - Sesto F.no (FI) - Tel.: 055.4207461

Email: piscinasesto@associazionismosestese.it

web: www.associazionismosestese.it



associazionismo sestese

Orario Segreteria

Dal Lunedì al Venerdì:
dalle ore 7:00 alle 21:00
in orario continuato

Sabato: dalle ore 9:00 ÷ 12:30

Orario Piscina

Dal Lunedì al Venerdì: 7:00 ÷ 23:00

Sabato: dalle ore 9:00 ÷ 12:30

Domenica: dalle ore 9:30 ÷ 12:30

creative project: Robert Nerucci - 338-4012039