



associazionismo

**Sestese**

[www.associazionismosestese.it](http://www.associazionismosestese.it)

Tel. 055.4207461

# *Piscina & Centri Estivi*

Programma Estate

**2026**



# 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
- Idrobike .....pag. 12
- Nuoto libero Assistito + Fitness .....pag. 13
- Fitness Mix .....pag. 14

## **BENESSERE** Benessere & Movimento

- Acqua Mamma.....pag. 09
- Acqua Baby (0÷3 anni) .....pag. 09
- Attività Specifiche .....pag. 16
- Ginnastica Personalizzata in Acqua (AFA) .....pag. 18
- Ginnastica Posturale in Acqua.....pag. 18
- Yoga (attività all'aperto).....pag. 19
- Pilates (attività all'aperto).....pag. 19
- Tai Chi Chuan (attività all'aperto) .....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 rimesso 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.



La trasformazione che sogni, sulla cucina che hai già.

**RECUPERA - RINNOVA - RISPARMIA**

**PRIMA**



**DOPO**



Chiama o vai su [www.trasformacucina.it](http://www.trasformacucina.it)  
055 42.12.223 - Sesto Fiorentino

# QUOTA TESSERAMENTO

Validità dal 1-05-2026 al 31-08-2026

15  
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 € 430,00
- 5 ingressi/settimana € 400,00
- 4 ingressi/settimana € 330,00
- 3 ingressi/settimana € 300,00

Mensile € 55,00

Bimestrale € 98,00

3 Mesi € 135,00

6 Mesi € 240,00

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) € 60,00

10 ingressi (Lun÷Dom) € 50,00

## 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 2026

## QUOTA TESSERAMENTO

15 Euro

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

dal 15-06  
al 07-08

07:00 ÷ 15:00 ■  
20:20 ÷ 21:30 ■

### MARTEDÌ

07:00 ÷ 15:00 ■

### MERCOLEDÌ

07:00 ÷ 15:00 ■  
20:20 ÷ 21:30 ■

### GIOVEDÌ

07:00 ÷ 15:00 ■

### VENERDÌ

07:00 ÷ 15:00 ■  
20:20 ÷ 21:30 ■

### SABATO

09:30 ÷ 12:30 ■  
■

### DOMENICA

09:30 ÷ 12:30 ■  
■

dal 31-08  
al 06-09

07:00 ÷ 15:00 ■  
19:00 ÷ 21:00 ■

07:00 ÷ 15:00 ■

07:00 ÷ 15:00 ■  
19:00 ÷ 21:00 ■

07:00 ÷ 15:00 ■

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

## VASCA GRANDE



PIOVRA



SARDINA



PESCE SPADA



SQUALO



DELFINO

Mono-sett.

Bi-sett.

Tri-sett.

## QUOTA TESSERAMENTO

15 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

## IMPORTANTE

è obbligatorio il certificato medico non agonistico dai 6 anni

### LUNEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■  
17:40 ÷ 18:20 ■ ■

### MARTEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■  
17:40 ÷ 18:20 ■ ■

### MERCOLEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■  
17:40 ÷ 18:20 ■ ■

### GIOVEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■  
17:40 ÷ 18:20 ■ ■

### VENEDÌ

11:20 ÷ 12:00 ■ ■  
17:40 ÷ 18:20 ■ ■

# NUOTO ADULTI

**CORSO RAGAZZI E ADULTI  
DAL 15-06 AL 31-07**

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
44,10				
Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.
80,50				
Lunedì		Mercoledì		Venerdì
98,70				

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

**QUOTA**

**TESSERAMENTO**

15 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

**IMPORTANTE**

è obbligatorio il certificato medico non agonistico

**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 ■■

**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 ■■

**VENERDÌ**

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



# BAMBINI / GENITORI

## ABBONAMENTI

### ACQUA BABY

**6 Lezioni**

€ 46,00

#### IMPORTANTE

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

### QUOTA TESSERAMENTO

15 Euro

Quota cadauno, sia per l'adulto che per il bimbo

### ACQUA MAMMA

**6 Lezioni**

€ 54,00

#### IMPORTANTE

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

### QUOTA TESSERAMENTO

15 Euro

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

09:15 ÷ 09:45 ■  
16:30 ÷ 17:00 ■

GIOVEDÌ

09:15 ÷ 09:45 ■  
16:30 ÷ 17:00 ■

SABATO

09:00 ÷ 09:30 ■  
09:30 ÷ 10:00 ■

## ACQUA MAMMA

Durante i nove mesi, svolgere l'attività fisica in acqua risulta piacevole e rilassante. Ci si sente più leggere (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.

LUNEDÌ

11:45 ÷ 12:45 ■

VENERDÌ

11:45 ÷ 12:45 ■

SABATO

11:00 ÷ 12:00 ■

Legenda:



Vasca grande



Vasca piccola



# GINNASTICA IN ACQUA

## ABBONAMENTI

**FITNESS**

**GINNASTICA IN ACQUA**

**Abbonamento  
10 ingressi  
(solo mattina)**

**€ 70,00**

**CORSO ESTIVO DAL 15-06 AL 31-07**

Monosettimanale	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	44,10				
Bisettimanale	Lun./Gio.	Mar./Ven.	Mer./Ven.	Mar./Gio.	Lun./Mer.
	80,50				
Trisettimanale	Lunedì		Mercoledì		Venerdì
	98,70				

▶ 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

### QUOTA TESSERAMENTO

15 Euro

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 ■



## 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 ■

**MERCOLEDÌ**

12:45 ÷ 13:25 ■

**VENERDÌ**

12:45 ÷ 13:25 ■

**SABATO**

12:00 ÷ 12:40 ■

# ABBONAMENTO OPEN

## ABBONAMENTI DA:

1 Mese	3 Mese	6 Mese	12 Mese
€ 105	€ 210	€ 320	€ 565

## QUOTA TESSERAMENTO

15 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

Vasca piccola

## NUOTO LIBERO ASSISTITO



## FITNESS



# 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**

€ 80,00

**QUOTA  
TESSERAMENTO**

15 Euro

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 ■

## VENEDÌ

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.



# ATTIVITÀ SPECIFICHE

## PERSONALIZZATE

Lezioni di nuoto con istruttore qualificato per bambini e adulti che hanno problematiche fisiche e psichiche. Adattamento dell'insegnamento alla singola situazione.

### TARIFFE A PACCHETTI DA:

10 ingressi da 30 min.	€ 100,00
10 ingressi da 40 min.	€ 120,00
10 ingressi da 60 min.	€ 170,00

Validità pacchetto:

- mono 3 mesi
- bis-tris 2 mesi

### QUOTA TESSERAMENTO

15 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 3

## INDIVIDUALI

Lezioni con insegnante qualificato personale che permette di superare velocemente la fase da principiante e superare specifiche lacune.

### PACCHETTI

LEZIONI INDIVIDUALI	30 minuti		40 minuti	
	Singole	2 o più allievi	Singole	2 o più allievi
1÷5 Lezioni	€20,50 cad.	€19,00 cad.	€25,00 cad.	€23,50 cad.
5÷9 Lezioni	€19,50 cad.	€18,00 cad.	€23,00 cad.	€21,50 cad.
10 Lezioni	€17,50 cad.	€16,00 cad.	€21,00 cad.	€19,50 cad.

Validità pacchetto: • mono 3 mesi • bis-tris 2 mesi

### IMPORTANTE

- Nelle lezioni **Personalizzate** non è necessario il certificato medico.
- Nelle lezioni **Individuali** il certificato medico è obbligatorio.
- Gli orari devono essere concordati con la segreteria.





# 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

## QUOTA TESSERAMENTO

15 Euro

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**

08:30 ÷ 09:15 ■  
 11:15 ÷ 12:00 ■  
 12:00 ÷ 12:45 ■  
 15:00 ÷ 15:45 ■

**VENERDÌ**

09:45 ÷ 10:30 ■  
 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 ■

**QUOTA TESSERAMENTO**

15 Euro

a scelta di uno degli Enti fondatori vedi pag. 4

**Legenda:**

■ Vasca grande

■ Vasca piccola



## ATTIVITÀ OPEN PARCO DEL NETO

provane una e scegli quella che fa per te!

### ABBONAMENTI INGRESSI

10

€ 78

5

€ 47

Validità dal 15 Giugno al 17 Luglio

## 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.

MERCOLEDÌ

18:30 ÷ 19:30

VENERDÌ

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

MARTEDÌ

18:30 ÷ 19:30

MERCOLEDÌ

18:30 ÷ 19:30

GIOVEDÌ

18:30 ÷ 19:30

## 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.

MARTEDÌ

18:30 ÷ 19:30

GIOVEDÌ

18:30 ÷ 19:30

occorre  
il certificato  
medico

occorre il  
certificato  
medico

# 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 140.
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 30 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 è consentito introdurre in acqua, salvagenti, maschere, pinne, palette e altri strumenti didattici, solo previa autorizzazione del personale tecnico presente. 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 museruola.
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 il Sig. Palmerini Oni - 055/4207461

## REGOLAMENTO PER I RIMBORSI ED IL RECUPERO DEI CORSI

### ART. 1: Rimborso quota di frequenza:

È 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 tesseramento

In nessun caso è previsto il rimborso della quota di tesseramento.

### 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, che utilizzi la rete da pallavolo, deve essere in possesso della chiave per la gestione della rete stessa.
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. È tassativamente vietato mangiare sul piano palestra.
8. È vietato giocare a calcio all'interno della palestra.
9. Ogni pagamento è previsto entro e non oltre il 10 del mese successivo, pena la revoca immediata dello spazio assegnato.
10. È richiesta comunicazione anticipata dei calendari delle partite dei campionati.
11. È obbligo della società rimuovere alla fine di allenamenti o gare/partite del nastro usato per risegnare i vari spazi.
12. Orario di entrata un quarto 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. È 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; Liceo Agnoletti 180 persone; PalaLilly 450 persone.
18. Le Palestre Cavalcanti, Pescetti, Vannini, hanno problemi di capienza.
19. È obbligatorio il certificato medico non agonistico ad esclusione delle attività di afa, ottago, ginnastica posturale 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!**



per tutti gli iscritti 1 lezione di nuoto in Omaggio entro il 31 Luglio



# Centri Estivi 2026

**Iscrizioni a partire dal 18 maggio**

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



**TEL:** 055 4207461

**EMAIL:** [centriestivi@associazionismosestese.it](mailto:centriestivi@associazionismosestese.it)

**WEB:** [www.associazionismosestese.it](http://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

TESSERATI  
GIÀ ISCRITTI

5

Euro

PREZZI SETTIMANA

**INTERA Giornata**

Euro 110,00 Pasti compresi

**MEZZA Giornata**

Euro 72,00 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.

## OPERATORI

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

Rapporto operatore / bambini = **1/10**

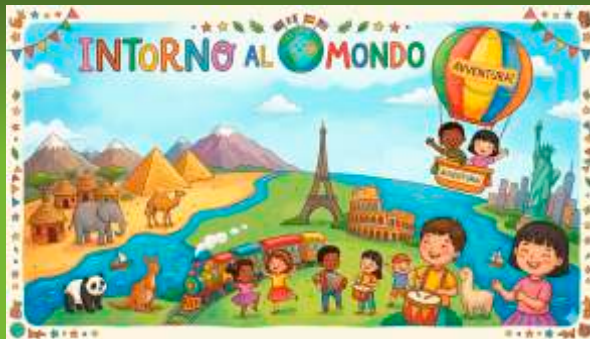
# CENTRO ESTIVO *il Girasole* Sesto Fiorentino

**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.

## Tema del Centro Estivo:



**Pasti Caldi** forniti da  
azienda certificata



## INIZIATIVE

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

## SEDI:

**Scuola infanzia VANNINI**

*Via V. Vannini*

**dal 1 Luglio al 7 Agosto**

**Palestra BALDUCCI**

*Via G. Leopardi*

**dal 24 Agosto al 12 Settembre**

## ORARI:

**INTERA Giornata (Lun. ÷ Ven.)**

dalle 8:00 alle 17:00

**MEZZA Giornata (Lun. ÷ Ven.)**

dalle 8:00 alle 13:30

## GIORNATA TIPO

8:00 - 9:00	<b>Accoglienza Dolce, Attività a Tavolino</b>
9:00 - 9:30	<b>Cerchio del Buongiorno</b>
9:30 - 10:15	<b>Merenda + Gioco Libero</b>
10:15 - 10:45	<b>Attività Motoria «Mi muovo come...»</b>
10:45 - 11:45	<b>Attività e Laboratori Creativi</b>
11:45 - 12:00	<b>Riordino e Preparazione per il Pranzo</b>
12:00 - 13:30	<b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Momento di Condivisione e Socialità</li><li>- Stimolare Autonomie Personali</li><li>- Favorire il Rispetto di Regole Comuni</li></ul>
13:30 - 13:45	<b>Uscita Mezza Giornata</b>
13:45 - 14:30	<b>Relax</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Giochi al Tavolo</li><li>- Letture</li><li>- Disegni</li><li>- Musica Rilassante</li></ul>
14:30 - 15:30	<b>Attività e Laboratori Tranquilli</b>
15:30 - 16:00	<b>Merenda Pomeridiana</b>
16:00 - 17:00	<b>Uscita</b>

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, Karate, Calcio, Tennis, Ping Pong, Arrampicata, Nuoto, Pallanuoto, Sincronizzato, Tamburello e Yoga.

**Pasti Caldi** forniti da azienda certificata



## SEDI:

**Scuola primaria BALDUCCI**

*Via M. D'Azeglio 64*

dal 11 Giugno al 7 Agosto

**PALALILLY VINICIO TARLI**

*Viale N. Machiavelli*

dal 24 Agosto al 12 Settembre

## ORARI:

**INTERA Giornata (Lun. ÷ Ven.)**

dalle 8:00 alle 17:00

**MEZZA Giornata (Lun. ÷ Ven.)**

dalle 8:00 alle 13:30

## GIORNATA TIPO

8:00 - 9:00	<b>Entrata con Accoglienza</b> - Stretching Mattutino
9:00 - 12:15	<b>Attività Sportiva della Settimana</b> - Organizzazioni in Gruppi (per età) - Laboratori - Pausa Merenda a metà mattinata
12:00 - 13:30	<b>Pranzo</b>
13:30 - 13:45	<b>Uscita Mezza Giornata</b>
13:45 - 14:30	<b>Relax e Svago</b> - Aiuto Compiti Estivi - Gioco Libero Controllato - Giochi da Tavolo & Letture
14:00 - 15:15	<b>Attività di Gruppo Organizzata</b>
15:15 - 15:45	<b>Merenda Pomeridiana</b>
16:00 - 17:00	<b>Uscita</b>



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





## **La Palestra dai risultati concreti per la tua persona!**

Attrezzature e macchinari evoluti di ultima generazione per attività cardio, corpo libero ed allenamenti funzionali

analisi corporea

definizione degli obiettivi

attività personalizzate

monitoraggio dei progressi

**Un nuovissimo ambiente con personale specializzato per seguirti con il tuo percorso!**

- Fitness generale
- Perdita di peso
- Atletico
- Tonificazione
- Immunity Boost
- Metabolic Fit
- Sviluppo Muscolare
- Rehab Fit

Via G. Leopardi (ex Coop del Neto) Sesto F.no - INFO: 055 42.07.461



**TUTTE LE NOVITÀ SU:  
WWW.REDLINEGYM.IT**





### **ASSOCIAZIONISMO SESTESE A.S.D.**

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

Email: [piscinasesto@associazionismosestese.it](mailto:piscinasesto@associazionismosestese.it)

web: [www.associazionismosestese.it](http://www.associazionismosestese.it)



**375-9482249 (solo messaggi)**



**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