

Nuotare è facile anche se il mare è lontano. Le piscine della capitale offrono un divertimento assicurato, tuffi dal trampolino, corse sugli scivoli e all'occasione un drink

111 specchi d'acqua per nuotare e abbronzarsi
Una mappa delle piscine con orari e prezzi

Corsi per grandi e piccoli
Abbonamenti per famiglia
Bagni e feste serali in città e sulla costa



Tuffi e sole sotto casa

Con l'arrivo della stagione calda, Roma «si tuffa in piscina». Chiunque desideri qualche piacevole ora di relax lontano dall'ufficio e fuggire al traffico per nuotare in acque limpide e tranquille, non ha bisogno di correre al mare. A Roma, infatti, c'è un discreto numero di vasche (101 le affiliate Fin più 10 comunali), alcune conosciute, altre meno, ma tutte in grado di scaldare anche i più esigenti. Dall'altale al neonato ce n'è per tutti i gusti. Veni, trenta fino a cinquanta metri d'acqua e di refrigerio; sotto casa oppure dietro l'angolo. Dalle 9.30 alle 24 (in alcuni casi anche fino a notte inoltrata). Corsi accelerati da sub (per chi possiede alcune nozioni), scuola di nuoto per principianti, nuoto libero e altre attività sportive e agevolazioni per chi resta in città a luglio. Non mancano ombrelloni, sdraio e lettini al modico supplemento di mille e 500 lire presso la piscina comunale Alma Nuoto di viale dei Consoli, 24 (tel. 7666888), una vera e propria oasi nel cuore della periferia romana. Una vasca a due livelli, sei istruttori a rotazione, sei corsie e due assistenti per i bambini più piccoli (da quattro a sei anni). La quota d'iscrizione annuale è di 28mila lire valevole per otto mesi di corso più il periodo estivo che va da giugno a metà luglio. Per chi non sa tenersi a galla la cifra mensile è di 37mila lire (da aggiungere alla quota associativa) mentre per chi sceglie il nuoto libero scende a 34mila lire al mese. Il sabato ingresso libero

dalle 10 alle 17. Inoltre, la società Alma Nuoto che gestisce l'impianto comunale di viale dei Consoli, offre l'opportunità di un bagno a due passi da casa anche a portatori di handicap, basta «equipaggiarsi» di un assistente specializzato. Nell'ottava circoscrizione, in via Armando Luciani 41, l'Augustea da ottobre a giugno (quest'anno anche il mese di luglio) è aperta tutti i giorni compresa la domenica. Con una quota associativa di 50mila lire annuale, valida dal mese di effettuazione fino a quello dell'anno successivo, comprende visita medica e assicurazione. Tra l'altro è una delle poche società che ha tre medici a disposizione degli impianti. Per la scuola di nuoto riservata ai bambini ci sono corsi quadrimestrali a frequenza bisettimanale dal 17 settembre al 31 gennaio e dal 1° febbraio al 30 giugno con una quota di 250mila lire. I turni di lezione variano dal lunedì al giovedì, martedì-venerdì, mercoledì-sabato. L'Augustea ha una media di iscritti che varia dai 350 ai 500 allievi, di cui il 60 per cento sono bambini e il restante 40% adulti. Una curiosità: tra i più piccoli il 50 per cento sono femmine mentre nei grandi la percentuale è ripartita in 30 per cento uomini e 70 donne. Anche in via Armando Luciani i bambini handicappati hanno un posto al sole e possono giocare con chi problemi di handicap non ne ha. Ma una vera e propria «chicca» di stagione sono le colonie

Cominciate a sentire troppo caldo? Niente paura. Ecco la mappa del «mare in città», bell'e pronta per un tuffo... sotto casa. Tutte le piscine, coperte e scoperte, comunque con uno specchio di verde per l'irrinunciabile abbronzatura, dentro e fuori Roma, da Guidonia a Primavalle, dal Nomentano a Cinecittà. Le

«pozze di quartiere» sono in tutto 111, aperte dalle 9.30 alle 24, ma - in alcuni casi - fino alle prime ore dell'alba. Ci sono corsi per principianti ma anche per provetti nuotatori, lezioni per i più piccoli e abbonamenti per tutta la famiglia. Sul litorale scivoli e piroette acquatiche, palme e onde da surf.

se di lasagne, uova al tegamino, patate al forno, riso con funghi, polpette, patate al sugo e naturalmente gelato. Per i più piccoli (da 4 a 13 anni) anche la polisportiva Nadir organizza centri ricreativi estivi dalle 8 alle 12.30, dalle 8 alle 14.30 e dalle 8 alle 17. (Tel. 3013340). I corsi estivi hanno frequenza bisettimanale, settimanale e giornaliera. Agevolazioni sul prezzo per le coppie di fratelli, 228mila il corso bisettimanale, se i fratelli sono tre, 324mila lire - sempre due settimane - i costi oscillano a seconda dei periodi e degli orari prescelti. Ma non è tutto. L'associazione Nadir offre anche abbonamenti per la piscina scoperta a tutta la famiglia, a patto che sappia tenersi a gallo, dalle 10 alle 17 con una pausa obbligatoria dalle 12.30

alle 13.30. Le quote variano con il numero di persone per ciascun nucleo familiare. L'iscrizione è di 2mila lire. C'è anche la possibilità di usufruire di 10 ingressi in 45 giorni a partire da 110mila in su. Naturalmente è d'obbligo portare un certificato di sana e robusta costituzione al momento dell'iscrizione. L'unico «neo» della polisportiva Nadir (ma a Roma non è l'unica) è la mancanza di un dottore nell'impianto. In caso di pericolo ci si affida all'abilità degli istruttori. Al contrario, invece, (per fortuna) d'inverno in occasione dei corsi di acquaticità per i bambini da 4 mesi a 2 anni è sempre presente a bordo vasca, con tanto di fascioli, un pediatra pronto a intervenire in caso di bisogno. L'acqua costantemente a 32 gradi favorisce l'impatto dei piccolissimi in piscina. Cinquantamila lire l'iscrizione più 80mila al mese e uno dei due genitori in vasca con l'istruttore a cui sono affidati non più di sei bambini per corsia.

Nuotando di vasca in vasca per la città, dalla periferia si approda in centro, che sicuramente resta il più povero di attrezzature e impianti sportivi. Gli «inquinati» del centro storico possono raggiungere via Flaminia 158 dove dal 1985 ad oggi l'associazione privata Belle Arti resta la meta degli snob del crawl. Dalle 300mila lire di cinque anni fa, a «bracciatore» di 100mila lire l'anno si arriva alle attuali 900mila (+80%) «una tantum» valida dodici mesi (comprende assicurazione e visita medica) con «sole» 90mila in più di quota mensile.

Per gli irriducibili amanti del tuffo di mezzanotte balli in piscina fino al mattino a due passi dalla capitale. Banditi i falò sulla spiaggia del litorale romano, si conquistano le rive dei laggi acquatici. Guidonia e Lavinio si truccano da bagnini e regalano notti di palme, scivoli, piscine (alcune si estendono su un'area di 13 ettari di verde) e persino onde alte un metro e mezzo (riprodotte grazie a potenti macchine). Gommoni, spruzzi d'acqua e tanto divertimento per chi preferisce il «mare» dietro l'angolo.

Per fuggire dall'inquinamento delle acque del litorale capitolino meglio trasferirsi a bordo vasca. Così rinascono e nascono centri sportivi all'ombra di salici e ombrelloni. Sono molte le persone che, costrette a trascorrere nel perimetro delle mura le proprie vacanze, che scelgono di «rubare» un po' di mare negli spazi all'aperto immersi nel verde dei centri sportivi che oltre a proporre tuffi e attività atletiche riservano un trattamento speciale all'insegna di «party» e spazi ricreativi a chi resta.

Lo Sporting Club Fontevivola, dalle iniziative sportive e puro «divertissement by night», è un'alternativa lontana dal caos cittadino. Trasformato in oasi multimediale, resterà aperto per tutta la stagione estiva fino alla fine di settembre. Oltre a tennis, calcio e pattinaggio, propone serate di discoteca all'aperto e piano bar, con l'ingresso gratuito per le ragazze: mercoledì firmati Lambada; giovedì con calzini e gonne a ruota dei nostalgici anni 60. Naturalmente tutto rigorosamente a bordo piscina. Uno tra gli ultimi locali ad «aprire le vasche» è stato il complesso Boca Village (via dei Gelsi 141, Lido dei Pini) con una vasca di 33 metri per 20, dove si affaccia un ristorante con tanto di accompagnamento soft. Tre i bar a disposizione oltre all'«easy restaurant» accanto alla pista e tanti impianti sportivi.

SABRINA TURCO

per ragazzi da quattro a tredici anni. Dalle otto alle quattordici tennis, calcetto, ginnastica e tuffi in piscina per tutti. Ci sono anche tumi pomeridiani fino alle 21.45 (per gli amanti delle immersioni) scuola di sub dalle 20.30 alle 23.30. Questo tipo di corsi hanno scadenza quindicinale, ma per chi sceglie la formula mensile il premio è

una riduzione sul prezzo. Per gli amanti del classico che desiderino «risanare il proprio tempo libero e tenere in forma smagliante il corpo», la polisportiva Nadir di via Tomassini 54 a Primavalle, è ideale. Una serie di cartelli sparsi qua e là nel quartiere, grigio e dimesso, invitano a girare l'an-

golo e tuffarsi nell'unico specchio di verde della zona, nascosto, quasi, dal mare di cemento abusivo che lo circonda. L'impianto di via Tomassini è dotato di campi di calcetto, tennis, pallavolo, palestre, due piscine, di cui una coperta, e un ristorante dove con sole 95mila lire si ha diritto a 10 buoni pasto per un menù a ba-



Tutte le vasche della capitale

- Piscine scoperte: Alma Nuoto** (comunale) viale dei Consoli, 24. Tel. 7666888. Orario: 11-17; giorno di chiusura la domenica (Tuscolano).
- A.S. Augustea**, via Luciani, 41/57. Tel. 2678235. Orario: 10.30-14.30 nuoto libero; 14.30-21.45 scuola nuoto adulti e bambini da un anno e mezzo; 20.30-23.30 scuola sub (Torrespaccata, viale dei Romanisti).
- Shangri-La**, via Algeria, 141. Tel. 5916441. Orario: tutti i giorni dalle 9 alle 18. Servizio Ristorante.
- Sporting Club Villa Pamphili**, via della Nocetta, 107. Tel. 6258555. Orario: tutti i giorni dalle 9 alle 20, servizio di tavola calda.
- Eschilo**, via Eschilo, 85. Tel. 6061672. Orario: Tutti i giorni dalle 10 alle 19 (Axa Casalpalocco).
- Centro Sportivo Malla**, via Damiano Chiesa 8, Tel. 3464893.

- Orario: tutti i giorni dalle 9 alle 18 (festivi fino alle 19) (Aurelio).
- Polisportiva Nadir**, via Tomassini, Tel. 543013341. Orario: dalle 8 alle 17 (Primavalle).
- Belle Arti**, via Flaminia, 158. Tel. 3226529.
- Piscine coperte: Roman Sport Center**, via del Galoppatoio 33. Tel. 3601667. Orario: 9-22, domenica 9-15.
- Roman Sport Center II**, largo Somalia 60, Tel. 8394488. Orario: 8.30-22. Giorno di chiusura: domenica.
- Delfino** via Rasponi, 10. Tel. 8604415. Orario: dalle 9.30 alle 24. Giorno di chiusura la domenica.
- Comunale Octopus Aquatic Club** (comunale), via Tenuta di Torrenova (Tor Vergata). Orario: dalle 9 alle 22.
- Aurelia Nuoto**, via Aurelia, 77-b. Tel. 6806105. Orario: 10.30-22. Domenica 10.30-14.

REFERENDUM SULLE LEGGI ELETTORALI

Tenendo conto degli adempimenti previsti dalla legge, la raccolta delle firme sui referendum elettorali termina il 25 luglio.

Il coordinamento unitario di Roma che ha già raccolto 60.000 firme ha l'obiettivo per quella data di raccogliere 80.000 firme.

Il Partito comunista italiano per contribuire al raggiungimento di tale obiettivo continua nella sua mobilitazione straordinaria.

TUTTE LE SEZIONI SONO INVITATE AD ORGANIZZARE ALMENO UNA NUOVA INIZIATIVA ENTRO IL 25 LUGLIO

Per informazioni rivolgersi ad Agostino OTTAVI e Marilena TRIA in federazione, telef. 40.71.400

FESTA DE L'UNITA' ALBANO LAZIALE

VILLA COMUNALE ex DORIA
FINO AL 22 LUGLIO

**DIBATTITI
MUSICA
GASTRONOMIA**

VENERDÌ 20 ORE 18
PRESSO LA SEZIONE ESQUILINO

ATTIVO DEGLI AMMINISTRATORI
COMUNISTI DI ROMA

Odg

Il nuovo ordinamento delle Autonomie locali

Introduzione di Vittorio PAROLA resp. questioni istituzionali area metropolitana - Federazione di Roma
Intervento di Ugo VETERE Senatore
Conclusioni di Piero SALVAGNI del Cc



Lei dovrebbe proprio conoscere questo libro! «Dio guarisce», pagg. 72 - L. 8.000 più spese postali - nr. s 309 it

Universelles Leben
Postfach 5643/8 Aurora
D-8700 Würzburg - Germania Occidentale

È iniziata la FESTA DE L'UNITA' di TUFELLO

Fino al 22 luglio
(Giardini di Monte Petrella)

**dibattiti - giochi
gastronomia**

SPORTELLO AUTOGESTITO DAGLI STUDENTI

VOGLIAMO CAMBIARE LA NOSTRA SCUOLA!!

PER QUESTO VI CHIEDIAMO DI TELEFONARCI PER DENUNCIARE LE INVIVIBILI CONDIZIONI DI STUDIO CHE CI OFFRE QUESTA SCUOLA E COSTRUIRE INSIEME UNA SCUOLA DIVERSA

TELEFONACI AL
779001 - 779553
LEGA STUDENTI MEDI

MARTEDÌ E VENERDÌ



DALLE 16 ALLE 19