

## Piscina Sempione

Stagione Sportiva 2016 – 2017

### Scuola Nuoto Adulti ( dai 14 anni )

Lun – Mer – Ven	13.00 – 13.50	19.10 – 20.00	20.00 – 20.50	
Lun – Gio	09.00 – 09.50	09.50 – 10.40	10.40 – 11.30	
Mar – Gio		18.20 – 19.10	19.10 – 20.00	20.00 – 20.50
Sabato	11.30 – 12.20	17,40-18,30		

Tariffe :

8 lezioni € 70,00 ( 1 v/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 120,00 ( 2 v/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 168,00 ( 2 – 3 v/sett – 3 recuperi )

**promozione scuola nuoto mattino fino a Natale 2016**  
Chiedi in segreteria

### I SCUOLA NUOTO ADULTI

Lunedì e Mercoledì : 14.50 – 15.40  
Martedì e Giovedì : 14.50 – 15.40  
Martedì e Giovedì : 15,40 – 16,30 (dai 14 ai 17 anni)

Tariffe :

12 lezioni € 80,00(\*) ( 1 v/sett – 1 recupero )  
24 lezioni € 132,00(\*) ( 2 v/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi )  
(\*) la quota d'iscrizione è gratuita

**OFFERTA PROMOZIONALE**

### Scuola Nuoto Over60

Lun – Gio	09.00 – 09.50	09.50 – 10.40	10.40 – 11.30
-----------	---------------	---------------	---------------

Tariffe :

8 lezioni € 50,00 ( 1 v/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 93,00 ( 2 v/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 123,00 ( 2 - 3 v/sett – 3 recuperi )

### Preparto

Lun – Gio	11.30 – 12.20
Mar – Gio	15.40 – 16.30

Tariffe :

8 lezioni € 56,00 ( 1 v/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 103,00 ( 2 v/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 127,00 ( 2-3 v/sett – 3 recuperi )



### HydroKinesi

Lunedì – Giovedì 09.00 – 09.50

Tariffe :

8 lezioni € 64,00 ( 1 v/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 116,00 ( 2 v/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 144,00 ( 2 -3v/sett – 3 recuperi )

### Fitness in Acqua

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00 – 09.45	AquaFluid			AquaFluid		
09.50 – 10.35	Gym Over 60			Gym Over 60		AquaGym
10.40 – 11.25	AquaGym			AquaGym		
11.25 – 12.10	HydroBike					
13.00 – 13.45	AquaGym	G.A.G.	AquaGym	Hydrobike Aquatrainig	HydroBike	
14.50 – 15.35		Treadmill-Jump		HydroBike		AquaGym
15.40 – 16.25	Aquazumba		Aquazumba			
18.30 – 19.15	AquaGym	AquaGym	AquaGym HydroBike	AquaGym Treadmill	AquaGym HydroBike	
19.20 – 20.05	AquaGym Step HydroBike	Step Treadmill-Jump HydroBike	HydroBike Treadmill-Jump G.A.G.	AquaGym G.A.G. HydroBike	Treadmill-Jump HydroBike G.A.G.	
20.10 – 20.55	Treadmill-Jump Step HydroBike	Treadmill-Jump HydroBike	G.A.G. AquaGym	AquaCircuit ( gym+bike ) Step	G.A.G. HydroBike	

Tariffe :

#### AquaGym

8 lezioni € 71,00 ( 1 v/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 124,00 ( 2 v/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 172,00 ( 2 - 3 v/sett – 3 recuperi )

**PROMOZIONE MATTINO FINO A NATALE 2016!**  
Chiedi in segreteria

#### AquaCircuit / Hydrobike / (Treadmill-Aquajump) **Novità**

8 lezioni € 74,00 ( 1 v/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 136,00 ( 2 v/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 180,00 ( 2 - 3 v/sett – 3 recuperi )

#### AquaGym / Hydrobike / (Treadmill-Aquajump) / Scuola Nuoto

16 lezioni € 128,00 ( 2 v/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 168,00 ( 2 - 3 v/sett – 3 recuperi )

#### AquaGym Over60

8 lezioni € 51,00 ( 1 v/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 103,00 ( 2 v/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 132,00 ( 2 -3v/sett – 3 recuperi )



## Lezione Prova

E' possibile prenotare una sola lezione di prova delle attività proposte.

Costo € 10,00

Il costo della lezione prova verrà scalata dall'abbonamento se l'iscrizione avviene entro la lezione successiva



## Nuoto Master

Martedì e Giovedì 20,50-22,15 (con allenatore)  
e accesso a tutti i turni di nuoto libero  
Stagionale: € 430,00\* (dal 5/09/2016 al 22/07/2017)

\*comprensivo di tesseramento Master

Mensile: € 65,00 + Quota iscrizione e tesseramento: €100,00

E' richiesto il certificato medico per attività sportiva agonistica

## Nuoto Sportivo

Attività di nuoto sportivo, con la supervisione e l'assistenza di un istruttore qualificato della Federazione Italiana Nuoto

Lunedì	07,00-09,50**	09,50 - 10,40*	10,40 - 12,50	12,50 - 13,50*	13,50 - 14,30	
Martedì				12,30 - 14,30	19,10 - 20,00*	20,00 - 21,00*
Giovedì	07,00-09,50**	09,50 - 10,40*	10,40 - 13,50*	13,50 - 14,30	19,10 - 20,00*	20,00 - 21,00*
Mer - Ven				12,30 - 14,30	19,10 - 20,00*	
Sabato	09,00 - 09,50	09,50 - 10,40*	10,40 - 11,30	11,30 - 12,20		

\*E' disponibile una sola corsia (max 8 persone)

\*\*ingresso possibile solo con abbonamento

La società si riserva di modificare gli orari del nuoto sportivo previo avviso agli utenti

Tariffe :

ingresso singolo	€ 6,00
11 ingressi	€ 55,00
Annuale	€ 330,00 (dal 5/09/2016 al 22/07/2017 con variazioni orari dal 10 giugno 2017)

## Nuoto Libero

Per il nuoto libero non sono necessari il certificato medico e la quota d'iscrizione. La vaschetta non è disponibile negli orari serali.

Lu-Ma-Me-Gio- Ven	12,30 - 15,30
Lunedì- Mercoledì- Venerdì	20,10 - 21,30
Martedì e Giovedì	21,00 - 22,15
Sabato	12,30 - 14,20

La società si riserva di modificare gli orari del nuoto libero previo avviso agli utenti

Tariffe:

<b>ingressi singoli</b>		<b>abbonamenti</b>	
intero	€ 5,10	10 ingressi	€ 41,00
ridotto	€ 4,00	10 ingressi	€ 29,90

## Nuoto famiglia

Attività proposta per max due adulti per bambino iscritto ai corsi nei seguenti giorni e orari:

**Mercoledì-Venerdì:** 17-17,50/17,40-18,30

Tariffe: 10 ingressi € 40,50

## Lezioni individuali

E' possibile effettuare lezioni private individuali con istruttore qualificato.

Tariffe:

10 lezioni: € 225,00

5 lezioni: € 120,00

1 lezione singola € 25,00

- Tutte le attività sono gestite dalla Società Sportiva Dilettantistica a.r.l. Rari Nantes Torino con personale qualificato.
- Le lezioni sono consecutive, con inizio concordato in segreteria.
- I recuperi delle lezioni perse sono da effettuarsi consecutivi al corso, nel giorno prenotato.
- Sospensione corso: da concordare con la segreteria. Può essere fatta 1 sola volta e per un periodo minimo di 20 giorni. Darà la possibilità di recupero delle lezioni perse.

### Modalità iscrizione

- E' necessario avere una fototessera, certificato medico che attesti l'idoneità ad attività sportiva non agonistica,
- la quota di iscrizione ( € 30 ) ha validità di 12 mesi ed è comprensiva di assicurazione infortuni.

## E' possibile iscriversi in qualsiasi momento

- Materiale personale:** costume (contenitivo per "acquaticità baby"), cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto, € 0,10 per i phon. Per l'attività di Aquabike portare le scarpe di gomma.

Piscina Sempione  
Via Gottardo, 10 - 10155 Torino  
Tel. 011 2050256

sempione@rarinantestorino.com  
www.rarinantestorino.com

**Orari segreteria:** Lunedì e Giovedì dalle 9,00 alle ore 20,00  
Martedì- Mercoledì - Venerdì dalle 12,00 alle 20,00  
Sabato dalle 9,00 alle 17,00