

Piscina Sospello

Stagione Sportiva 2016 – 2017

Inizio attività 12 settemb

Scuola Nuoto Adulti (dai 14 anni)

Lun – Mer – Ven		14,50 – 15,40	18,20 - 19,10	19,10 – 20,00	20,00 – 20,50
Ma – Gio	13,00 - 13,50	13,50 - 14,40		19,10 - 20,00	20,00 - 20,50
Mar – Ven	09.00 – 09.50	9,50 – 10,40	10,40 - 11,30		

Tariffe :

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

NUOTO FAMIGLIA

Martedì-Mercoledì-Giovedì : 17.00-17.50 17.40-18.30
Sabato : 9.50-10.40 10.40-11.30 11.30-12.20

Tariffe :

Abbonamento 10 ingressi € 41,00

NOVITA'!!!

Attività proposta per max due adulti per bambino iscritto ai corsi nei medesimi orari indicati.



Preparto

Martedì- Venerdì: 11,40 – 12,30

Tariffe :

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

E' possibile iscriversi in qualsiasi momento!

Fitness in Acqua

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.50 – 10.35		Aquagym			Aquagym
10.40 – 11.25		Aquasoft			Aquasoft
13.00 – 13.45	AquaG.A.G.		AquaGym		AquaCardio
13.50 – 14.35	AquaGym		AquaG.A.G.		
18.30 – 19.15	AquaGym	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaG.A.G.
19.20 – 20.05	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaGym	AquaCardio
20.10 – 20.55		AquaG.A.G.		AquaG.A.G.	

Tariffe :

AquaGym

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

Abbonamento open (con frequenza libera)

10 ingressi € 90,00 validità 3 mesi

Tariffe :

AquaGym/Scuola Nuoto/Treadmill-Aquajump*/Hydrobike*

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

*attività proposte presso la piscina Sempione



Spinning

Martedì	13.00 – 13.50		20.20 – 21.10
Mercoledì		15.00 – 15.50	
Giovedì	13.00 – 13.50		20.00 – 20.50
Venerdì	13.00 - 13.50		
Sabato	9.00-9.50	10.00-10.50	

Tariffe:

8 lezioni	€ 56,00 (1v/sett – 1 recupero)
16 lezioni	€ 100,00 (2vv/sett – 2 recuperi)
30 lezioni	€ 120,00 (2-3 vv/sett – 3 recuperi)
Abbonamento open (con frequenza libera)	
10 ingressi	€ 75,00 validità 3 mesi

Puoi avere informazioni riguardanti tutte le attività proposte tramite e-mail sospello@rarinantestorino.com



Fitness in Palestra

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.00-10.50		Ginnastica dolce			Ginnastica dolce
10.50-11.40		Pilates I liv			Ginnastica dolce
17.00 - 17.50	Pilates I liv	Pilates II liv	Pilates II liv	Pilates I liv	
17.50 - 18.40	Total Body	circuito	Stretch e Tone	Pilates I liv	Danza Orientale
18.40 - 19.30	Step tone	Step tone	Total Body		Step tone
19.30 - 20.20	Zumba	Pilates II liv	Pilates II liv		
20.20 - 21.10		Pilates I liv			



Palestra

Tariffe :	8 lezioni	€ 45,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
	16 lezioni	€ 80,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
	24 lezioni	€ 110,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi)

Palestra/AquaGym/Scuola Nuoto

Tariffe :	16 lezioni	€ 105,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
	24 lezioni	€ 135,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi)
Abbonamento open (con frequenza libera)		
	10 ingressi	€ 70,00 validità 3 mesi

Lezione Prova

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

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

Costo € 10,00

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

Nuoto Libero

Per il nuoto libero non sono necessari il certificato medico e la quota d'iscrizione

Lunedì	12,30 – 16,20	19,20 – 21.50
Martedì	8,00* – 16,20	19,20 – 21.50
Mercoledì	12,30 – 16,20	19,20 – 21.50
Giovedì	12,30 - 16,20	19,20 – 20.50
Venerdì	8,00* – 16,20	19,20 – 21.50
Sabato		12,30 - 14,30

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

Il martedì e il venerdì dalle ore 8,00 alle ore 12,30 sarà disponibile da martedì 26 settembre 2016

Tariffe :

ingressi singoli

intero € 5,10

ridotto € 4,00

abbonamenti*

10 ingressi € 41,00

10 ingressi over60 € 29,90

*E' possibile utilizzare gli abbonamenti di nuoto libero presso la piscina Sempione (vedi orari in bacheca o sul sito www.rarinantestorino.com)

- 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, per un periodo minimo di 20 giorni per malattia. Darà la possibilità di recupero delle lezioni perse. L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma al recupero delle lezioni perse entro il 30 giugno 2017
- Rinnovi**: Il rinnovo dell'abbonamento dovrà essere effettuato entro l'ultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero) per poter mantenere il posto all'interno del corso.

Modalità iscrizione

- 1) 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 , cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto, € 0,10 per i phon.
- Per accedere alla PALESTRA** è necessario indossare un paio di scarpe da ginnastica pulite (o calzini per il pilates) e portare un asciugamano personale da utilizzare durante la lezione.

Orario Segreteria:

Lunedì-Mercoledì-Giovedì dalle ore 12,30 alle ore 20,00

Martedì e Venerdì dalle ore 8,00 alle ore 20,00

Sabato dalle ore 9.00 alle ore 15.00

Piscina Sospello
Via Sospello 118 Torino
Tel. 011 0142165

sospello@rarinantestorino.com
www.rarinantestorino.com