

Scuola Nuoto Adulti

dai 14 anni

Dai principianti che vogliono prendere sicurezza e muovere le prime bracciate in acqua... ai nuotatori provetti che vogliono perfezionare la propria tecnica.

LUN-GIO	8:00	9:00	10:00	12:15	13:45 SOLO 2^ e 3^
	18:30 SOLO 2^ e 3^	19:15	20:00 →	Lunedì: tutti i livelli Giovedì: solo 2^ e 3^	
MAR-VEN	18:30 SOLO 1^ e 2^	19:15	20:00	20:45 SOLO 2^ e 3^	Durata 45 min Orari fino al 9 giugno 2017
	MER	18:30	19:15	20:00	

Tariffe:

1 volta a settimana

61,00 € 8 lezioni SENZA RECUPERI
70,00 € 8 lezioni con 2 recuperi

2 volte a settimana

112,00 € 16 lezioni SENZA RECUPERI
120,00 € 16 lezioni con 3 recuperi

RECUPERI

L'abbonamento con recupero consente di recuperare le eventuali lezioni perse in coda al pacchetto appena terminato, mantenendo lo stesso giorno e orario. Per usufruire dei recuperi sarà necessario passare in segreteria per farli caricare sulla tessera entro l'ultima lezione del pacchetto. Non sarà garantita la possibilità di usufruire dei recuperi e di mantenere il posto nel corso dopo tale scadenza.

Ginnastica correttiva

LUN e GIO	9:00	10:00	11:00	16:00	17:00	18:00	19:00
	MER	16:00	17:00	18:00	19:00	Durata 60 min	

Tariffe:

11 lezioni di gruppo
130,00 € (da consumare entro 3 mesi)



Nuoto "over distance"

Per chi ama nuotare ed allenarsi in modo continuo ed efficace seguito da un tecnico FIN. Nell'abbonamento è compreso l'ingresso in tutti gli orari del nuoto libero fino al 30/06/17.

Abbonamento stagionale: € 430,00 così suddivisi:
dal 5 settembre 2016 al 30 giugno 2017 270 € all'iscrizione e 160 € entro il 14/02/17

Abbonamento mensile: € 65,00 validità 1 mese
E' inoltre possibile richiedere il tesseramento "MASTER"



LUN-MER-VEN

20:45 - 22:15

frequenza fino a 3 volte a settimana

MAR e GIO

20:45 - 22:15



dai 16 anni

Pallanuoto Adulti

Per tutti coloro che amano l'acqua e desiderano sfruttare al meglio le loro capacità, l'attività sarà divisa in due momenti: il primo dedicato alla tecnica delle nuotate caratteristiche della pallanuoto, il secondo in tecnica con la palla e gioco di squadra.

Abbonamento stagionale dal 5 settembre 2016 al 30 giugno 2017

€ 400,00 così suddivisi: 270 € all'iscrizione,
130 € entro il 14/02/17

Abbonamento mensile: € 65,00 validità 1 mese

ISCRIZIONE IN QUALSIASI MOMENTO!

È possibile iscriversi ai nostri corsi in qualsiasi periodo della stagione sportiva.

Cosa serve per cominciare i corsi:



Certificato medico per la pratica sportiva non agonistica **obbligatorio**, ad esclusione delle attività di correttiva ed hydrochinesi. Se necessario possiamo il nostro personale saprà indicarvi un centro convenzionato.



Iscrizione annuale di € 35,00 comprensivi di copertura assicurativa contro gli infortuni, iscrizione all'associazione sportiva e tessera elettronica (solo alla prima iscrizione).

La tessera elettronica viene assegnata alla prima iscrizione e resta per sempre di proprietà dell'iscritto. Costituisce il titolo di accesso alla struttura negli orari del proprio abbonamento e permette l'uso dell'asciugacapelli che funzionano a gettoni elettronici di 0,20 €.

In caso di smarrimento o furto è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di 10,00€. I crediti dei phon non possono essere recuperati o restituiti.



Hydrochinesi

Lezioni private di hydrochinesi o ginnastica correttiva individuale, con orari concordati direttamente con l'istruttore.

Lezioni private di nuoto

Per chi volesse usufruire di lezioni private individuali o fino ad un massimo di tre persone, è possibile richiedere un istruttore qualificato, con cui concordare giorni e orari di lezione.

Tariffe: 11 lezioni private individuali: 250,00 € (da consumare entro 3 mesi)
5 lezioni private individuali: 120,00 € (da consumare entro 2 mesi)
Lezioni private individuali singole: 25,00 €

Lezioni a prenotazione.

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta è accettata fino alle ore 20 del giorno precedente alla lezione.



Palestra

Abbonamento "OPEN", con accesso a tutte le lezioni senza limite di giorni e orari

GymWater free frequenza libera senza vincoli di giorni e orari!

LUN	9:00	10:00	11:00	14:00	18:30	19:20	Attività in "acqua bassa" profondità: 1,20 mt		
	Acquagym	Acquagym	Fluidwater	Acquagym	Acqua GAG	Acquagym			
MAR	19:20	MER	13:15	Attività in "acqua alta" con cintura di galleggiamento					
	Acquagym		Acquagym						
GIO	9:00	10:00	11:00	14:00	18:30	18:30	19:20	VEN	18:30
	Acquagym	Acquagym	Fluidwater	Acquagym	Acqua GAG	Acquagym	Acquagym		Aguamovida

Orari fino al 9 giugno 2017

Tariffe:

70,00 € 8 lezioni da consumare entro 2 mesi
130,00 € 16 lezioni da consumare entro 3 mesi



Tariffe massime:

1 mese € 47,00
3 mesi € 125,00

L'abbonamento si applica dal 1° all'ultimo giorno del mese solare e la tariffa varia in base ai giorni effettivi di lezione.

Orari fino al 9 giugno 2017



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8:45	Pilates				Pilates
13:10	Total Body		Total Body Pilates		
17:00	Tribal Yoga Pilates	GAG	Total Body	Total Body Fitness	Tone Up
18:00	Coreo Step Dance	Cardio Fit Circuit	Pilates	Cardio Fit Circuit	Coreo Step Dance
19:00	Zumba	Total Body Fitness	Zumba	Pilates	Tribal Yoga Pilates
20:00	Total Body	Pilates	Total Body	Total Fitness	

Nuovo abbonamento "fitness full"
2 mesi di attività: palestra musicale + 8 lezioni di GymWaterFree
€ 130,00

L'abbonamento termina alla scadenza del periodo di utilizzo (in tal caso le eventuali lezioni rimanenti non potranno essere recuperate) o all'ultima lezione del pacchetto.

Hydrobike



LUN	19:20		
MAR	13:00	18:30	19:20
MER	18:30	19:20	
GIO	13:15	19:20	
VEN	19:20		
SAB	9:00		

Orari fino al 10 giugno 2017



Acquacircuit

Hydrobike, treadmill (tapis-roulant), e jump in un'unica lezione!

LUN	13:00	Orari fino al 10 giugno 2017
MAR	20:10	
GIO	20:10	



Attività a prenotazione.

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta è accettata fino alle ore 20 del giorno precedente alla lezione.

ORARI DI SEGRETERIA E RECAPITI

La segreteria è a disposizione per informazioni, abbonamenti, rinnovi e prenotazioni nei seguenti giorni e orari:

- Lunedì e Giovedì** dalle 8 alle 20:00
- Martedì e Venerdì** dalle 12:30 alle 21:00
- Mercoledì** dalle 12:30 alle 20:00
- Sabato** dalle 8:30 alle 18:30
- Domenica** chiuso

grugliasco@rarinantestorino.com
 011 4081092
www.grugliasco.rarinantestorino.com
Piscina comunale di Grugliasco
C.so Torino 82, Grugliasco (TO)

SOSPENSIONI
Ogni abbonamento potrà essere sospeso per malattia presentando un certificato medico una ed una sola volta per una durata minima di 15 giorni previa comunicazione in segreteria.
L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma al recupero di tutte le lezioni perse, comunque entro il 10 giugno 2017.

Tariffe:

15,00 € prenotazione singola
50,00 € pacchetto 5 prenotazioni (entro 2 mesi)
100,00 € pacchetto 11 prenotazioni (entro 4 mesi)

Nuoto Libero

Ingresso:

€ 6,00 Intero
€ 5,00 Ridotto (<14 anni)
€ 60,00 Abbonamento nominativo 11 ingressi (scadenza 10 GIUGNO 2017)

Non è richiesta né l'iscrizione annuale né presentazione del certificato medico

LUN e GIO	7:00* - 14:30	19:30 - 22:00
MAR e VEN	12:30 - 14:30	19:30 - 22:00
MER	12:30 - 14:30	18:30 - 21:30
SAB	9:00 - 14:30	17:00 - 18:30

* dalle 7:00 alle 8:00 ingresso solo con abbonamento

Volantino versione: 1.6.5
aggiornato il: 30/11/16

Prove attività

È possibile prenotare una sola lezione di prova delle attività proposte al costo di 10,00 € (25 € per lezioni private), che verranno scalati dall'abbonamento se l'iscrizione avviene entro la lezione successiva.