



# Stagione 2018-2019 Piscina di Carmagnola

**RARI NANTES TORINO**  
**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
Corso Roma, 22 - 10022 Carmagnola (TO)  
Tel. 011.9722558 - Cell. 393.8190632  
[www.rarinantestorino.com/carmagnola](http://www.rarinantestorino.com/carmagnola)  
[carmagnola@rarinantestorino.com](mailto:carmagnola@rarinantestorino.com)



## Attività Baby

Una straordinaria esperienza di gioco e libertà: il contatto con l'acqua, per i neonati, è prima di tutto questo. In piscina i bebè sperimentano, in modo naturale, le stesse abilità motorie che li renderanno poi in grado di camminare e correre. Il corso fornisce al bambino una base per la sua acquaticità futura, tramite scivolamenti ed immersioni, con l'aiuto del genitore, coinvolto attivamente. Non è necessario al momento dell'iscrizione presentare il certificato medico.

### Baby 5-18 mesi

lunedì			
martedì			
mercoledì	16:20 - 16:50		
giovedì			
venerdì			
sabato	10:30 - 11:00	15:30 - 16:00	

### Baby 19-36 mesi

lunedì	16:20 - 17:00	18:30 - 19:10	
martedì			
mercoledì	16:50 - 17:30		
giovedì			
venerdì			
sabato	09:50 - 10:30	11:00 - 11:40	11:40 - 12:20

### Tariffe:

6 lezioni € 49,00 (1 recupero)

12 lezioni € 89,00 (3 recuperi)

**ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019**

## Acquaticità

### 3-5 anni

I bambini, divertendosi, imparano a stare a proprio agio in acqua, a muoversi a mantenere diverse posizioni di galleggiamento. Non è ancora tempo di dedicarsi alla tecnica. Il gioco, infatti, è al centro della nostra attività ed è lo strumento con cui si pongono le basi che permetteranno, successivamente, di sviluppare una nuotata.

lunedì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
martedì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
mercoledì	16:00 - 16:40	16:40 - 17:20	17:20 - 18:00	
giovedì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
venerdì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
sabato	09:50 - 10:30*	10:40 - 11:20	11:30 - 12:10	15:30 - 16:10*
				16:20 - 17:00

\* Spazio famiglia sconto 20%

### Tariffe:

6 lezioni € 52,00 (1 recupero)

12 lezioni € 97,00 (3 recuperi)

**ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019**

## Corso Special Time

Per tutti quei bambini che necessitano di particolari attenzioni, verrà adottato con un principio di rapporti numerici individualizzati, un corso dove poter favorire al meglio lo sviluppo motorio e cognitivo in acqua.

giovedì	16:10 - 17:00
---------	---------------

### Tariffe:

10 lezioni

€ 150,00

**ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019**

## Scuola Nuoto Bambini 6-13 anni

Didattica, organizzazione e professionalità sono le caratteristiche dei nostri corsi di Scuola Nuoto. La Rari Nantes Torino è una Scuola Nuoto riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.). Un'altra conferma è il livello raggiunto dalla squadra agonistica, sempre ai vertici in Italia, con al suo attivo già cinque atleti olimpici.

lunedì	16:50 - 17:40	17:30 - 18:20		
martedì	16:10 - 17:00	16:50 - 17:40	17:30 - 18:20	
mercoledì	16:10 - 17:00	16:50 - 17:40	17:30 - 18:20	
giovedì	16:50 - 17:40	17:30 - 18:20	18:10 - 19:00**	
venerdì	16:10 - 17:00	16:50 - 17:40	17:30 - 18:20	18:10 - 19:00***
sabato	09:50 - 10:40*	10:40 - 11:30	11:30 - 12:20	15:30 - 16:20*
				16:20 - 17:10

\* Spazio famiglia sconto 20%

\*\*Solo principianti

\*\*\*No principianti

### Tariffe:

8 lezioni	€ 55,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 99,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 131,00 2vv/sett (3 recuperi)

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019



Durata delle lezioni 50 minuti (10' di ginnastica + 40' di nuoto)

**DOPO LA SCUOLA NUOTO I NOSTRI CORSI CONTINUANO CON L'AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO ED ALLA PALLANUOTO**

## Avviamento alle discipline acquatiche

Raggiunto il livello tecnico necessario, esiste la possibilità, per bambini e adolescenti, di essere inseriti in corsi finalizzati all'avviamento di discipline acquatiche di squadra: nuoto sincronizzato, pallanuoto, salvamento sportivo. L'inizio di queste attività avviene, compatibilmente con le capacità di ognuno, non prima degli 8-10 anni. Chi ha piacere potrà prendere parte a manifestazioni e piccoli tornei.

### Avviamento alla Pallanuoto 8-14 anni

lunedì		16:10 - 17:00	
martedì			
mercoledì		17:30 - 18:20	
giovedì			
venerdì			
sabato	11:30 - 12:20		

### Avviamento al Nuoto Sincronizzato 8-14 anni

lunedì		17:30 - 18:20	Annate 2008-2007
martedì			
mercoledì	16:50 - 17:30	Annate 2009-2010-2011	
giovedì		17:30 - 18:20	Annate 2008-2007
venerdì			
sabato	11:30 - 12:20	Annate 2009-2010-2011	

### Tariffe:

8 lezioni	€ 55,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 99,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 131,00 2vv/sett (3 recuperi)

### Tariffe:

8 lezioni	€ 55,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 99,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 131,00 2vv/sett (3 recuperi)

Durata delle lezioni 50 minuti (10' di ginnastica + 40' di nuoto)

## Scuola Nuoto Ragazzi

12-16 anni

lunedì			
martedì			
mercoledì	18:20 - 19:10		
giovedì			
venerdì	19:30 - 20:20		
sabato			

### Tariffe:

8 lezioni	€ 55,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 99,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 131,00 (3 recuperi)

## Pallanuoto Avanzato

U13 U15 - U17

lunedì	16:10 - 17:30	19:15 - 20:35	
martedì			
mercoledì		19:15 - 20:35	
giovedì	17:40 - 19:00		
venerdì			
sabato	14:00 - 15:30	16:30 - 18:00	

Per potersi iscrivere è necessario avere buone capacità natatorie

### Tariffe:

8 lezioni	€ 82,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 148,00 (2 recuperi)

## Pallanuoto dai 17 anni

lunedì	20:35 - 22:15		
martedì			
mercoledì	20:35 - 22:15		
giovedì	19:00 - 20:30*		
venerdì			
sabato			

\* con nuoto master

### Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 35,00
lezione singola	€ 9,00

2 volte alla settimana

mensile	€ 60,00 (validità 1 mese)
stagionale	€ 465,00

dal 10 settembre 2018 al 29 giugno 2019

I sottoscrittori di abbonamenti stagionali avranno diritto allo sconto del 50% sul costo delle ricariche docce e phon. Non sono previsti recuperi.

## Future Mamme

lunedì			
martedì	13:30 - 14:20		
mercoledì		15:00 - 15:50	
giovedì	11:00 - 11:50		
venerdì	13:30 - 14:20		
sabato			

### Tariffe:

6 lezioni	€ 52,00 (1 recupero)
12 lezioni	€ 95,00 (2 recuperi)

Corso di preparazione al parto. Una parte dell'attività verrà svolta in palestra.

Durante il corso verrà proposto un incontro (non obbligatorio) con un counselor professionista per discutere insieme l'esperienza della maternità.

## Scuola Nuoto Adulti

Lunedì	12:30 - 13:15	13:15 - 14:00	15:00 - 15:50	18:20 - 19:05
	19:05 - 19:50	19:50 - 20:35		
Martedì	09:00 - 9:45	09:45 - 10:30	10:30 - 11:15	
	19:05 - 19:50	19:50 - 20:35		
Mercoledì	13:15 - 14:00			
Giovedì	12:30 - 13:15	13:15 - 14:00	15:00 - 15:50	18:20 - 19:05
	19:05 - 19:50	19:50 - 20:35		
Venerdì	09:00 - 9:45	09:45 - 10:30	10:30 - 11:15	
	19:05 - 19:50	19:50 - 20:35		
Sabato	09:45 - 10:30 *	15:30 - 16:15 **		

\* spazio famiglia: frequentando con i propri famigliari si potrà fruire dello sconto del 20% sull'abbonamento di prezzo inferiore

\*\* no principianti

### Tariffe:

8 lezioni	€ 64,00	- over 60	€ 53,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 114,00	- over 60	€ 98,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 149,00	- over 60	€ 127,00 (3 recuperi)
10 lezioni Open (per turnisti)			€ 79,00 (valido 3 mesi)

## Nuoto Sportivo

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

Lunedì	10:30 - 17:00	19:00 - 20:00		
Martedì	09:00 - 16:10	19:00 - 20:00		
Mercoledì	12:00 - 16:10	19:00 - 20:00		
Giovedì	10:30 - 17:00			
Venerdì	09:00 - 16:10	18:30 - 19:30		
Sabato	09:30 - 14:00	15:30 - 17:00		

### Tariffe:

ingresso singolo	€ 5,60	11 ingressi	€ 56,00
------------------	--------	-------------	---------

Alcuni orari durante la stagione potrebbero subire variazioni

## Nuoto Master

martedì	12:00 - 14:00
giovedì	19:00 - 20:30
venerdì	12:00 - 14:00

Più orari del nuoto sportivo

### Tariffe:

Abbonamento annuale (settembre - luglio)	€ 450,00
Abbonamento mensile	€ 68,00
Ingresso singolo	€ 6,00

## Nuoto Libero vasca da 25 metri

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

Lunedì	10:30 - 12:30	12:30 - 15:00		20:00 - 21:00
Martedì				20:00 - 21:00
Mercoledì	12:00 - 15:00			19:45 - 21:00**
Giovedì	10:30 - 12:30	12:30 - 15:00		20:00 - 21:00
Venerdì			18:30-19:30 (1corsia)	19:30 - 20:30
Sabato	09:30 - 14:00	12:30 - 14:00*	15:30 - 17:00	

\* Vasca piccola

\*\* Vasca grande + vasca piccola

### Tariffe:

#### ingressi singoli

intero	€ 5,00
ridotto	€ 3,80
sabato intero	€ 5,60
sabato ridotto	€ 4,40

#### tessere 11 ingressi

da lunedì a venerdì	€ 50,00
solo sabato	€ 56,00

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

## 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.

### Tariffe:

11 lezioni private individuali:	€ 250,00 (da utilizzare entro 3 mesi)
5 lezioni private individuali:	€ 120,00 (da utilizzare 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.

**Fitness e grandi attrezzi**

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:10-09:55		Acquagym A			Acquagym A	9:00 Acquagym A
10:10-10:55		Acquagym B			Acquagym A	
10:30-11:15				Acquafluid		
11:00-11:50	Bike B					
13:00-13:45	Acqua Circuit B	Acquagym B	Acqua Circuit B	Acquagym A	Acqua Circuit B	
18:00-18:45			Bike B			
18:30-19:15	Waterchoreo A	Acquatrainig B		Acquagym B	Acquatrainig B	
19:00-19:45			Acquagym B			
19:30-20:15	Acqua Circuit B	Acqua Circuit B		Bike B	Acqua Circuit B	
20:00-20:45			Acquagym A			
20:30-21:15		Acquagym B				

**A = acqua alta**
**B = acqua bassa**
**Tariffe frequenza libera senza vincoli di giorni e orario:**

8 lezioni € 72,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

16 lezioni € 130,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

24 lezioni € 174,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

11 ingressi OPEN € 112,00 (valido per Fitness e Palestra)

11 ingressi BIKE € 99,00 (valido per Bike)

lezione singola € 12,00

**Tariffe frequenza obbligatoria:**

8 lezioni € 69,00 - over 60 € 59,00 (1 recupero)

16 lezioni € 127,00 - over 60 € 108,00 (2 recuperi)

24 lezioni € 171,00 - over 60 € 147,00 (3 recuperi)

Acqua Circuit: Composto da 2 o più stazioni a scelta dell'istruttore tra Hydrobike, Treadmill, Jump o altri attrezzi.

**Palestra**

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00-11:00		Ginnastica dolce		Ginnastica dolce		
11:00-11:50				Pilates		11:45-12:35 Pilates
17:50-18:40						
18:20-19:10	Crosstraining			Tonificazione		
19:10-20:00	Tonificazione			Tonificazione		
20:00-20:50	Pilates			Pilates		

**Tariffe:**

8 lezioni € 34,00 (1 recupero - valido 2 mesi)

16 lezioni € 54,00 (2 recuperi - valido 3 mesi)

**Pilates**

5 lezioni € 50,00

11 lezioni € 100,00 (valido 3 mesi)

## Info segreteria

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

- Lunedì dalle 10:30 alle 21:00
- Martedì dalle 09:00 alle 21:00
- Mercoledì dalle 12:00 alle 20:30
- Giovedì dalle 10:30 alle 21:00
- Venerdì dalle 09:00 alle 20:00
- Sabato dalle 09:15 alle 17:00

Orario valido per la stagione Autunno-Inverno 2018-2019

## Info iscrizioni

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

### Che cosa serve per iniziare i nostri corsi:

- certificato medico che attesti l'idoneità allo svolgimento di attività sportiva non agonistica a partire dal 6° anno di età
- versamento della quota di iscrizione annuale di € 40,00.
- per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di € 10,00 per ogni adulto accompagnatore.
- per migliorare i tempi di iscrizione è importante presentare la tessera sanitaria.

## 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 la scadenza dell'abbonamento.

## Rinnovi

Per avere garanzia del posto all'interno del corso, il rinnovo dell'abbonamento dovrà essere effettuato entro l'ultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero).

## Sospensioni

Ogni abbonamento potrà essere sospeso per malattia, presentando un certificato medico una ed una sola volta per una durata minima di giorni 15, previa comunicazione in segreteria (la sospensione inizia dalla data in cui viene richiesta). L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto ma al solo recupero delle lezioni perse, comunque entro il 8 giugno 2019.

## Prove

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il costo è di € 10,00 (€ 25,00 per lezioni individuali), che potranno essere scontati dall'abbonamento (in tal caso l'inizio dell'abbonamento sarà la data della prova) se l'iscrizione avvenisse entro la settimana successiva alla prova.

## Tessera elettronica, docce e asciugacapelli

La tessera elettronica è in omaggio con la prima iscrizione annuale e resta di proprietà dell'iscritto.

A cosa serve la tessera?

- costituisce il titolo di accesso alla struttura negli orari del proprio abbonamento
- permette l'uso dell'asciugacapelli e delle docce che funzionano a gettoni elettronici da € 0,20.
- in caso di smarrimento o furto o distruzione è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di € 10,00.
- gli eventuali crediti residui, non possono essere recuperati o restituiti.

## Giornate di Chiusura programmate 2018-2019

Le seguenti giornate sono già escluse dai conteggi delle lezioni acquistate

- 1° Novembre: giovedì 01 novembre '18
- 8 Dicembre: sabato 08 e domenica 09 dicembre '18
- Natale: da domenica 23 dicembre '18 a domenica 06 gennaio '19 compresi
- Pasqua: da venerdì 19 aprile a lunedì 22 aprile '19 compresi
- 25 aprile: giovedì 25 aprile '19
- 1° maggio: mercoledì 01 maggio '19
- 2 giugno: domenica 02 giugno '19

**SERVIZIO BAR  
NUOVA GESTIONE FAMILIARE  
PICCOLA RISTORAZIONE**

[www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com)

seguici su  



Sponsor

Technical Sponsor

Energy partner