



STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO

Stagione 2017-2018 Piscina di Carmagnola

Piscina Comunale di Carmagnola

Corso Roma, 22 - 10022 Carmagnola (TO)

Tel. 011.9722558 - Cell. 393.8190632

www.rarinantestorino.com/carmagnola

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 18-36 mesi

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

Tariffe:

6 lezioni € 48,00 (1 recupero)

12 lezioni € 86,00 (3 recuperi)

ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018

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 € 51,00 (1 recupero)

12 lezioni € 94,00 (3 recuperi)

ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018

Scuola Nuoto Bambini

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	16:10 - 17:00	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	16:10 - 17:00	16:50 - 17:40	17:30 - 18:20	
venerdì	16:10 - 17:00	16:50 - 17:40	17:30 - 18:20	
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%

Tariffe:

8 lezioni	€ 53,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 96,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 126,00 2vv/sett (3 recuperi)

ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018



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 alla 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.

Avviamento alla Pallanuoto

8-14 anni

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

Tariffe:

8 lezioni	€ 53,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 96,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 126,00 2vv/sett (3 recuperi)

Avviamento al Nuoto Sincronizzato

8-14 anni

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

Tariffe:

8 lezioni	€ 53,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 96,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 126,00 2vv/sett (3 recuperi)

Scuola Nuoto per Salvamento 12-16 anni

lunedì			
martedì			
mercoledì	18:20 - 19:40		
giovedì			
venerdì			
sabato			

Tariffe:

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

Pallanuoto Avanzato

lunedì	19:15 - 20:30		
martedì			
mercoledì	15:30 - 16:50		
giovedì			
venerdì			
sabato	14:00 - 15:30		

Per potersi iscrivere è necessario avere buone capacità natatorie

Tariffe:

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

Pallanuoto dai 16 anni

lunedì	20:35 - 22:15		
martedì			
mercoledì	20:35 - 22:15		
giovedì			
venerdì			
sabato			

Tariffe:

1 volta alla settimana
4 lezioni € 35,00

2 volte alla settimana

mensile € 60,00 (validità 1 mese)
stagionale € 465,00
dal 11 settembre 2017 al 30 giugno 2018

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 € 51,00 (1 recupero)
12 lezioni € 93,00 (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	20:35 - 21:20	
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	20:35 - 21:20	
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

Tariffe:

8 lezioni	€ 62,00	- over 60	€ 51,00 (1 recupero)
16 lezioni	€ 111,00	- over 60	€ 95,00 (2 recuperi)
24 lezioni	€ 144,00	- over 60	€ 122,00 (3 recuperi)
10 lezioni Open (per turnisti)			€ 79,00 (valido 3 mesi)

Abbonamenti stagionali

1 lezione alla settimana	€ 180,00	2 lezioni alla settimana	€ 350,00
--------------------------	----------	--------------------------	----------

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

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

Tariffe:

ingresso singolo	€ 5,40	11 ingressi	€ 54,00
------------------	--------	-------------	---------

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

Tariffe:

Abbonamento annuale (settembre - luglio)	€ 430,00
Abbonamento mensile	€ 65,00

* Più orari del nuoto sportivo

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

* Vaschetta

Tariffe:

ingressi singoli

intero	€ 4,80
ridotto	€ 3,60
sabato intero	€ 5,40
sabato ridotto	€ 4,20

tessere 11 ingressi

da lunedì a venerdì	€ 48,00
solo sabato	€ 54,00

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 a un massimo di tre persone è possibile richiedere un istruttore personalizzato, con cui concordare giorni e orari di lezione.

Tariffe:

1 lezione	€ 28,00
5 lezioni	€ 130,00
11 lezioni	€ 280,00

Formule di abbonamento stagionale Piscina+Palestra

Tariffe:

Fascia 9-16

Piscina	€ 440,00
Piscina+Palestra	€ 540,00

Fascia 17-21

Piscina	€ 525,00
Piscina+Palestra	€ 637,00

Fascia 9-21

Piscina	€ 570,00
Piscina+Palestra	€ 680,00

Le ricariche non sono incluse nell'abbonamento stagionale. I sottoscrittori di abbonamento stagionale avranno diritto allo sconto del 50% sul costo delle ricariche docce e phon. Non sono previsti recuperi. Per abbonamento piscina si intende la scuola nuoto adulti ed il fitness in orari da definire con la segreteria.

Fitness

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:10-09:55		Acquagym*			Acquagym*	Acquagym*
10:10-10:55		Acquagym			Acquagym*	
10:30-11:15				Acquafluid		
11:00-11:50	Bike					Acquagym*
13:00-13:45	Circuit	Acquagym	2FIT	Acquagym	3FIT	
18:00-18:45			Bike			
18:30-19:15	Waterchoreo*	Acuatraining		Circuit	3FIT	
19:00-19:45			Acquagym*			
19:30-20:15	Circuit	3FIT		Bike	Acquatraining	
20:00-20:45			Circuit			
20:30-21:15	Bike	Acqualatina				

*** acqua alta**
Tariffe:

8 lezioni € 67,00 - over 60 € 57,00 (1 recupero)

16 lezioni € 124,00 - over 60 € 105,00 (2 recuperi)

24 lezioni € 168,00 - over 60 € 143,00 (3 recuperi)

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

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

lezione singola € 12,00

2FIT: Bike - Treadmill

3FIT: Jump - Acquapole - Attrezzi a corpo libero

Circuit: Composto da 3 o più stazioni a scelta dell'istruttore tra Hydrobike, Treadmill, Jump o altri attrezzi.

Palestra

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:30-12:00	Ginnastica dolce	Ginnastica dolce		Ginnastica dolce	Ginnastica dolce	
11:00-11:50				Pilates		11:45-12:35 Pilates
17:50-18:40	Tonificazione			Tonificazione		
18:20-19:10	Tonificazione			Tonificazione		
19:10-20:00						
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

Info iscrizioni

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.

Iscrizione annuale di € 40,00 comprensivi di copertura assicurativa, iscrizione alla società sportiva e tessera elettronica (solo alla prima iscrizione).

Per i baby non è necessario il certificato medico, per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di € 10,00 per ogni adulto accompagnatore.

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.

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 9 giugno 2018.

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

La tessera elettronica viene assegnata alla prima iscrizione e resta di proprietà dell'iscritto. Costituisce il titolo di accesso alla struttura negli orari del proprio abbonamento e permette l'uso dell'asciugacapelli e delle docce. 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. Tramite e-mail verranno regolarmente inviate comunicazioni relative a corsi, abbonamenti e scadenze.

www.rarinantestorino.com

seguici su  

Mirafiori
MOTOR VILLAGE



Main Sponsor

BLEUFORÊT
PARRUCCHIERI PARACOSTA

BCC
Banco di Credito Cooperativo

Casalgrasso e
Sant'Albano Stura



Sponsor

HEAD

Technical Sponsor

engas
La nostra passione è la nostra energia

Energy partner