

## 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 disponibili in Segreteria**

**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 disponibili in Segreteria**

**ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018**

**PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA**

**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 disponibili in Segreteria**

**ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018**



**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 |               |

**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 disponibili in Segreteria**

**Tariffe disponibili in Segreteria**

**PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA**

## Scuola Nuoto per Salvamento

12-16 anni

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

**Tariffe disponibili in Segreteria**

## 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 disponibili in Segreteria**

## Pallanuoto dai 16 anni

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

**Tariffe disponibili in Segreteria**

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 disponibili in Segreteria**

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.

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

**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 disponibili in Segreteria**

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 disponibili in Segreteria**

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 disponibili in Segreteria**

\* 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 disponibili in Segreteria

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 disponibili in Segreteria

## Formule di abbonamento stagionale Piscina+Palestra

### Tariffe disponibili in Segreteria

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.

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA