

## 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.

martedì	16:20 - 17:10
---------	---------------

### Tariffe:

10 lezioni € 150,00

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

## 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	18:20 - 19:10**	
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%

\*\*Solo principianti

### 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)

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019



**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. 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			18:10 - 19:00
venerdì			
sabato	11:30 - 12:20	16:30 - 17:20	

### 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)

### Avviamento al Nuoto Sincronizzato 8-14 anni

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

### Tariffe:

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

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

## Scuola Nuoto Ragazzi

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	15:20 - 16:40		
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	19:00 - 20:30*		
venerdì			
sabato			

\* con nuoto master

### Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 35,00

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	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 familiari si potrà fruire dello sconto del 20% sull'abbonamento di prezzo inferiore

### 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 - 17:00	19:00 - 20:00		
Mercoledì	12:00 - 17:00	19:00 - 20:00		
Giovedì	10:30 - 17:00			
Venerdì	09:00 - 16:15	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

### Tariffe:

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

Più orari del nuoto sportivo