



Stagione 2018-2019 Piscina “Fulvio Albanese”

RARI NANTES TORINO
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA
Piscina di Grugliasco “Fulvio Albanese”
Corso Torino, 82 - 10095 Grugliasco (Torino)
Tel. 011.4081092
grugliasco@rarinantestorino.com
www.grugliasco.rarinantestorino.com

Orari di segreteria

Lunedì	08:00 - 20:30
Martedì	09:00 - 20:00
Mercoledì	09:00 - 20:30
Giovedì	08:00 - 20:00
Venerdì	09:00 - 20:30
Sabato	09:00 - 18:00
Domenica	Chiuso



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. I corsi si svolgono nella vaschetta riscaldata, con una temperatura sempre superiore ai 30 gradi.

Baby 5-18 mesi

lunedì			
martedì	19:00 - 19:30		
mercoledì	10:30 - 11:00		
giovedì	11:00 - 11:30	15:50 - 16:20	
venerdì	18:30 - 19:00		
sabato	10:00 - 10:30	15:50 - 16:20	

Baby 18-36 mesi

lunedì	19:10 - 19:40		
martedì	18:30 - 19:00		
mercoledì	11:00 - 11:30	18:30 - 19:00	19:00 - 19:30
giovedì	11:30 - 12:00	16:20 - 16:50	19:10 - 19:40
venerdì	19:00 - 19:30		
sabato	09:00 - 09:30	09:30 - 10:00	10:30 - 11:00
	14:20 - 14:50	16:20 - 16:50	

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

Tariffe:

1 volta alla settimana

6 lezioni € 62,00 (1 recupero)

12 lezioni € 113,00 (2 recuperi)

2 volte alla settimana

6 lezioni € 50,50 (senza recuperi)

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

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

Tariffe:

1 volta alla settimana

6 lezioni € 62,00 (1 recupero)

12 lezioni € 113,00 (2 recuperi)

2 volte alla settimana

6 lezioni € 50,50 (senza recuperi)

Corso Special Time

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

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

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

* in questi orari sono disponibili solo i livelli principianti

Tariffe:

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

1 volta alla settimana

8 lezioni € 64,00 (1 recupero)

16 lezioni € 119,00 (2 recuperi)

2 volte alla settimana

8 lezioni € 55,00 (senza recuperi)



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. Chi ha piacere potrà prendere parte a manifestazioni e piccoli tornei.

Avviamento alla Pallanuoto dai 9 anni

lunedì		
martedì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30
mercoledì	17:40 - 18:30	
giovedì		
venerdì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30

Avviamento al Nuoto Sincronizzato 8-13 anni

lunedì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30
martedì		
mercoledì	17:00 - 17:50	
giovedì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30
venerdì		

Tariffe:

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

1 volta alla settimana

8 lezioni € 64,00 (1 recupero)

16 lezioni € 119,00 (2 recuperi)

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

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

Pallanuoto Junior dai 12 anni

lunedì	
martedì	14:40 - 16:10
mercoledì	
giovedì	
venerdì	14:40 - 16:10
sabato	

Nuoto Sincronizzato Junior dai 12 anni

lunedì	15:20 - 16:50
martedì	
mercoledì	
giovedì	15:20 - 16:50
venerdì	
sabato	

Abbonamento stagionale dal 3 settembre all' 7 giugno 2019:

Frequenza 2 volte alla settimana € 450,00:

- € 200,00 all'iscrizione

- € 125,00 entro il 19/12/2018 - € 125,00 entro il 27/03/2019

Abbonamento mensile frequenza 2 volte alla settimana € 67,00:

- validità 1 mese

Verranno proposti fino a 2 allenamenti mensili facoltativi da effettuarsi dal mese di ottobre nella giornata del sabato

PER IL TESSERAMENTO E PER LA PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO E AI TORNEI, È OBBLIGATORIA LA CERTIFICAZIONE MEDICO-SPORTIVA AGONISTICA da consegnare in originale alla Segreteria

Scuola Nuoto Adulti dai 14 anni

Adatta sia ai principianti che vogliono aumentare la loro sicurezza in acqua, sia ai nuotatori esperti che vogliono perfezionare la loro tecnica. I nostri istruttori, attenti e preparati, sono pronti a prendersi cura delle esigenze di tutti, anche di chi non è mai entrato in acqua e magari ne ha paura.

lunedì	08:00 - 08:45	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45	10:45 - 11:30
	12:15 - 13:00	18:30 - 19:15*	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
martedì	18:30 - 19:15	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	
mercoledì	11:30 - 12:15	18:30 - 19:15	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
giovedì	08:00 - 08:45	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45	10:45 - 11:30
	12:15 - 13:00	18:30 - 19:15*	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
venerdì	18:30 - 19:15	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	
sabato				

* In questi orari sono disponibili solo i livelli "avanzati" 2[^] e 3[^] corsia

Tariffe:

8 lezioni € 72,00 (2 recuperi)

16 lezioni € 124,00 (3 recuperi)

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

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:	€ 30,00

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.

Pallanuoto Adulti dai 16 anni

ORARI FINO AL 28 GIUGNO 2019

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.

lunedì	20:00 - 22:15
martedì	
mercoledì	20:00 - 22:15
giovedì	
venerdì	20:00 - 22:15

Dalle 20:00 alle 20:45 suddivisi in gruppi: teoria, palestra o nuoto. Dalle 20:45 tutti in acqua

Abbonamento stagionale dal 3 settembre all' 28 giugno 2019:

Tariffa € 455,00:

- € 200,00 all'iscrizione

- € 155,00 entro il 19/12/2018 - € 100,00 entro il 27/03/2019

Abbonamento mensile € 67,00 validità 1 mese

PER IL TESSERAMENTO E PER LA PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO E AI TORNEI, È OBBLIGATORIA LA CERTIFICAZIONE MEDICO-SPORTIVA AGONISTICA da consegnare in originale alla Segreteria

Nuoto Libero

NON È RICHIESTA NÈ L'ISCRIZIONE ANNUALE NÈ PRESENTAZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO

lunedì	07:00 - 08:00*	08:00 - 14:30	19:30 - 21:00	
martedì	10:00 - 14:30	19:30 - 21:30		
mercoledì	10:00 - 14:30	18:30 - 21:00		
giovedì	07:00 - 08:00*	08:00 - 14:30	19:30 - 21:00	
venerdì	10:00 - 14:30	19:30 - 21:30		
sabato	09:00 - 14:30			

Tariffe:

Intero € 6,00

Ridotto € 5,00 (minori di 14 anni)

Abbonamento nominativo 11 ingressi € 60,00 (da consumare entro 12 mesi)

Acquisto tessera per utilizzo docce e/o phon costo € 3,00

In caso di smarrimento o furto è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di € 5,00 i crediti di phon o docce, non possono essere recuperati o restituiti.

Nella stagione estiva gli orari di fruizione dell'abbonamento sono limitati.

La vaschetta di ambientamento è disponibile dal lunedì al sabato dalle 12:30 alle 14:30, dal lunedì al venerdì dalle 19:40 alle 20:40

* in questi orari ingresso solo con abbonamento

GymWater Free

FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI GIORNI ED ORARI

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09:30 - 10 :15	Acquagym A			Acquagym A	
10:30 - 11:15	Fluidwater A			Fluidwater A	
11:00 - 11:45		Fluidwater A			
13:00 - 13:45		Acqua Training B			
14:00 - 14:45				Acquagym A	
18:40 - 19:25	Acqua G.A.G. o Acqua Zumba B	Acqua Training B	Acqua G.A.G. B	Acquagym A	
19:30 - 20:15	Acquagym A	Acqua Zumba B			Acqua Movida B

A - ATTIVITÀ IN ACQUA ALTA CON CINTURE DI GALLEGGIAMENTO

B - ATTIVITÀ IN ACQUA BASSA (PROFONDITÀ 1,20 M)

Tariffe:

8 lezioni € 74,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

16 lezioni € 138,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

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.

Grandi Attrezzi: HYDROBIKE & ACQUA CIRCUIT

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:00 - 09:45						Hydrobike
13:00 - 13:45	Acqua Circuit		Acqua Circuit	Hydrobike	Acqua Circuit	
18:40 - 19:25					Hydrobike	
19:30 - 20:15	Hydrobike		Hydrobike	Acqua Circuit		
20:20 - 21:05		Hydrobike	Acqua Circuit			

Tariffe:

€ 15,00

€ 55,00

€ 110,00

prenotazione singola

pacchetto da 5 prenotazioni (da utilizzare entro 2 mesi)

pacchetto da 11 prenotazioni (da utilizzare entro 4 mesi)

ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2019

Hydrobike: attività cardio ad intensità variabile

Acqua circuit: circuito composto da più stazioni scelte dall'istruttore es. Hydrobike, Treadmill, Jump o altri attrezzi.

ATTIVITÀ A PRENOTAZIONE

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. l'eventuale disdetta o variazione di data è accettata fino a 12 ore precedenti la lezione stessa (tramite apposita funzione web) o telefonicamente entro le ore 20:00 del giorno precedente la lezione, in caso di mancata disdetta in tempo utile la lezione non potrà essere recuperata.

PRENOTAZIONI ANCHE DA INTERNET

È possibile gestire le proprie prenotazioni anche da internet collegandosi a : www.grugliasco.rarinantestorino.com/myarea e accedendo con username e password inviati tramite e-mail quando viene acquistato il primo pacchetto di lezioni.

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 Musicale

ABBONAMENTO "OPEN", CON ACCESSO A TUTTE LE LEZIONI SENZA LIMITE DI GIORNI E ORARI

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:00 - 09:50	Pilates	Total Body Fitness	Pilates	TBC Total Body Fitness	Pilates	Total Body Fitness
13:00 - 13:50	Total Body Fitness	Movida Fitness	Total Body Pilates		Movida Fitness	
17:00 - 17:50	Tribal Yoga Pilates	Gag	Cardio Fit Circuit	Gag	Total Body Fitness	
18:00 - 18:50	Coreo Step Dance	Cardio Fit Circuit	Total Body Fitness	Cardio Fit Circuit	Coreo Step Dance	
19:00 - 19:50	Total Body Fitness	Total Body Fitness	Zumba	Pilates	Tribal Yoga Pilates	
20:00 - 20:50	Movida Fitness	Pilates	Total Body Fitness	Total Body Fitness		

Tariffe:

1 mese € 45,00
3 mesi € 125,00

ORARI FINO AL 28 GIUGNO 2019

ABBONAMENTO "FITNESS FULL" 2 MESI DI PALESTRA+8 LEZIONI DI GYM WATER FREE € 135,00

Power Yoga

Martedì 19:00-20:00 / 20:00-21:00

10 lezioni consecutive

dal 18/09/18 al 20/11/18
 dal 04/12/18 al 19/02/19
 dal 05/03/19 al 07/05/19

lezione di recupero il 27/11/18
 lezione di recupero il 25/02/19
 lezione di recupero il 14/05/19

Venerdì 19:00-20:00

10 lezioni consecutive

dal 21/09/18 al 23/11/18
 dal 07/12/18 al 22/02/19
 dal 08/03/19 al 17/05/19

lezione di recupero il 30/11/18
 lezione di recupero il 01/03/19
 lezione di recupero il 24/05/19

Tariffe:

10 lezioni: € 75,00

Ginnastica Correttiva

lunedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	
mercoledì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00		
giovedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00

Tariffe:

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

ORARI FINO AL 28 GIUGNO 2019

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.

Hydrochinesi-Personal Training

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

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: € 30,00

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.

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 è 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 l'8 giugno 2019.

Prove

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il costo è di € 10,00 (€ 30,00 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.

ISCRIZIONI IN QUALSIASI MOMENTO DELLA STAGIONE

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, comprensivi di copertura assicurativa (validità 12 mesi)
- per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di € 10,00 per ogni adulto accompagnatore.

Tessera elettronica, docce e asciugacapelli

La tessera elettronica e' 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 € 5,00.
- gli eventuali crediti residui, non possono essere recuperati o restituiti.

Altre informazioni

Tramite e-mail verranno regolarmente inviate comunicazioni relative a corsi, abbonamenti e scadenze. Gli orari inseriti in questo volantino potrebbero subire modifiche che verranno debitamente segnalate agli iscritti.

www.rarinantestorino.com

seguici su  



Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner