



# Stagione 2017-2018 Piscina “Fulvio Albanese”

**Piscina di Grugliasco “Fulvio Albanese”**  
Corso Torino, 82 - 10095 Grugliasco (Torino)  
Tel./Fax: 011.4081092  
E-mail: [grugliasco@rarinantestorino.com](mailto:grugliasco@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. 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	16:30 - 17:00	

### 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	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
	15:10 - 15:40	17:00 - 17:30	

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 60,00 (1 recupero)

12 lezioni € 110,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

6 lezioni € 49,00 (senza 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	16:30 - 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	15:40 - 16:20	17:50 - 18:30

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 60,00 (1 recupero)

12 lezioni € 110,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

6 lezioni € 49,00 (senza recuperi)

**ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018**

## 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	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30*

\* solo principianti

**ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018**

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 62,00 (1 recupero)

16 lezioni € 115,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

8 lezioni € 53,00 (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
mercoledì	17:40 - 18:30
giovedì	
venerdì	17:00 - 17:50

### 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:

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 62,00 (1 recupero)

16 lezioni € 115,00 (2 recuperi)

## Pallanuoto Junior dai 12 anni

lunedì	
martedì	14:40 - 16:10
mercoledì	14:40 - 16:10
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 04 settembre al 08 giugno 2018:

Frequenza 2 volte alla settimana € 430,00:

- € 270,00 all'iscrizione

- € 160,00 entro il 14/02/2018

Abbonamento mensile frequenza 2 volte alla settimana € 65,00:

- 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

## 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	12:15 - 13:00
	13:45 - 14:30*	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	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	12:15 - 13:00
	13:45 - 14:30*	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				

\* Solo nuotatori esperti - \*\* Solo principianti

### Tariffe:

8 lezioni € 70,00 (2 recuperi)

16 lezioni € 120,00 (3 recuperi)

**ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2018**

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

**Nuoto Overdistance dai 16 anni**

lunedì	
martedì	20:45 - 22:15
mercoledì	
giovedì	20:45 - 22:15
venerdì	

Ingresso disponibile anche negli orari del Nuoto Libero fino al 27/07/2018.

**Pallanuoto Adulti dai 16 anni**

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 04 settembre al 30 giugno 2018:**

**Tariffa € 430,00:**

- € 270,00 all'iscrizione

- € 160,00 entro il 14/02/2018

**Abbonamento mensile € 65,00:**

- 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**

**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

**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 - 21:30	
martedì	12:30 - 14:30	19:30 - 21:30		
mercoledì	10:30 - 14:30	18:30 - 21:30		
giovedì	07:00 - 08:00*	08:00 - 14:30	19:30 - 22:00	
venerdì	12:30 - 14:30	19:30 - 21:30		
sabato	09:00 - 14:30	17:00 - 18:30		

**Tariffe:**

Intero € 6,00

Ridotto € 5,00 (minori di 14 anni)

\* solo con abbonamento

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

+ € 5,00 di deposito cauzionale per la tessera elettronica per i non iscritti; nella stagione estiva gli orari di fruizione sono limitati.

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

## GymWater Free

### FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI GIORNI ED ORARI

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09:00 - 9:45	Acquagym <b>A</b>			Acquagym <b>A</b>	
10:00 - 10:45	Acquagym <b>A</b>			Acquagym <b>A</b>	
11:00 - 11:45	Fluidwater <b>A</b>			Fluidwater <b>A</b>	
14:00 - 14:45				Acquagym <b>A</b>	
18:30 - 19:15	Acqua G.A.G. <b>B</b> Acqua Zumba <b>B</b>		Acqua G.A.G. <b>B</b>	Acquagym <b>A</b>	
19:30 : 20:15	Acquagym <b>A</b>				Acqua Movidia <b>B</b>
20:20 - 21:05		Acqua Zumba <b>B</b>			

#### Tariffe:

**ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2018**

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

16 lezioni € 135,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

**A - ATTIVITÀ IN ACQUA ALTA CON CINTURE DI GALLEGGIAMENTO**

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

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 - ACQUACIRCUIT - CROSS TRAINING

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00 - 09:45						Hydrobike
13:00 - 13:45	Acquacircuit	Hydrobike	Cross Training	Hydrobike		
18:30 - 19:15		Hydrobike			Hydrobike	
19:30 - 20:15	Hydrobike	Acquacircuit	Hydrobike			
20:30 - 21:05			Acquacircuit	Hydrobike		

#### Tariffe:

**ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018**

€ 15,00

prenotazione singola

€ 55,00

pacchetto da 5 prenotazioni (da utilizzare entro 2 mesi)

€ 110,00

pacchetto da 11 prenotazioni (da utilizzare entro 4 mesi)

Hydrobike: attività cardio ad intensità variabile.

Acquacircuit: circuito composto da 3 stazioni a scelta dell'istruttore tra Hydrobike, Treadmill, Jump o altri attrezzi.

Cross Training: circuito composto da 4 o più stazioni a scelta dell'istruttore tra Hydrobike, Treadmill, Jump, Pali, Gym 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](http://www.grugliasco.rarinantestorino.com/myarea) e accedendo con user name 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
09:00 - 09:50	Pilates				Pilates
10:00 - 10:50			Pilates		
13:00 - 13:50	Total Body		Total Body Pilates		
17:00 - 17:50	Tribal Yoga Pilates	GAG Fitness	Total Body	GAG	Total Body
18:00 - 18:50	Coreo Step Dance	Cardio Fit Circuit Fitness	Step	Cardio Fit Circuit	Coreo Step Dance
19:00 - 19:50	Zumba Fitness	Total Body	Zumba	Pilates	Tribal Yoga Pilates
20:00 - 20:50	Total Body	Pilates		Total Body	

### Tariffe:

1 mese € 45,00  
3 mesi € 125,00

**ORARI FINO AL 08 GIUGNO 2018**

**ABBONAMENTO "FITNESS FULL" 2 MESI DI PALESTRA+8 LEZIONI DI GYM WATER FREE € 130,00**

### Corso di Power Yoga

Martedì 19:00-20:00 / 20:00-21:00

### Tariffe:

10 lezioni: € 75,00

### Corso di Fit Boxing

Mercoledì 20:00-21:00

### Tariffe:

10 lezioni: € 75,00

## Ginnastica Correttiva

lunedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	16:00 - 17:00
	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00		
mercoledì	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00
giovedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	16:00 - 17:00
	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	

### Tariffe:

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

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

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: € 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.

## Info segreteria

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

Lunedì	dalle 08:00 alle 20:30
Martedì	dalle 12:30 alle 20:00
Mercoledì	dalle 10:00 alle 20:30
Giovedì	dalle 08:00 alle 20:00
Venerdì	dalle 12:30 alle 20:30
Sabato	dalle 08:30 alle 18:30
Domenica	chiuso

## 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 che funzionano a gettoni elettronici di € 0,20. 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](http://www.rarinantestorino.com)

seguici su



Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner