

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		
venerdì	19:00 - 19:30		
sabato	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

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

* solo principianti

Tariffe:

ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018

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)

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

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