

## 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			
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	17:00 - 17:30

**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	16:30 - 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 disponibili in Segreteria**

**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 disponibili in Segreteria**
**ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018**

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 disponibili in Segreteria**

**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	

### Tariffe disponibili in Segreteria

**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 disponibili in Segreteria

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.

**Tariffe disponibili in Segreteria****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

**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 disponibili in 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 - 21:30	
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 disponibili in Segreteria**

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