



Stagione 2018-2019 Piscina “Ines Bonino”

**RARI NANTES TORINO
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**

Via Musinè,15 – 10044 Pianezza (TO)

Tel/fax: 011.9676911

E-mail: pianezza@rarinantestorino.com



Attività Baby

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà. Inoltre nell'acqua sperimentano le loro abilità motorie che saranno poi la base per camminare e correre. Da fare accompagnati al genitore più acquatico.

Baby 5-18

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:10 - 17:50		
Giovedì			
Venerdì	10:50 - 11:30		
Sabato	9:50 - 10:30	16:00 - 16:40	

Baby 19-36

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:50 - 18:30		
Giovedì			
Venerdì	11:30 - 12:10		
Sabato	09:10 - 9:50	10:30 - 11:10	16:00 - 16:40

Tariffe:

5 lezioni	€ 52,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 100,00 (2 recuperi)

Acquaticità 3 - 6 anni

Acquaticità riguarda il sentirsi a proprio agio nell'acqua, non significa saper nuotare o riuscire a rilassarsi nell'acqua, ma significa saper stare nell'acqua in qualunque posizione e in qualunque situazione.

Lunedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Martedì	16:00 - 16:40	16:40 - 17:20	17:20 - 18:00	18:00 - 18:40
Giovedì	16:00 - 16:40	16:40 - 17:20	17:20 - 18:00	18:00 - 18:40
Venerdì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Sabato	11:10 - 11:50	11:50 - 12:30	12:30 - 13:10	15:20 - 16:00
	16:00 - 16:40			

Tariffe:

1 volta alla settimana

5 lezioni	€ 50,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 95,00 (2 recuperi)

2 volte alla settimana

10 lezioni	€ 87,00 (2 recuperi)
20 lezioni	€ 160,00 (3 recuperi)

Scuola nuoto bambini 6 -13 anni

La Rari Nantes è una Scuola Nuoto riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.) ed un Centro di Avviamento allo Sport del CONI.

Lunedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Martedì	16:00 – 16:45	16:45 – 17:30	17:30 – 18:15	18:15 – 19:00
Mercoledì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Venerdì	16:00 – 16:45	16:45 – 17:30	17:30 – 18:15	18:15 – 19:00
Sabato	09:30 – 10:15	10:15 – 11:00	15:15 – 16:00	16:00 – 16:45

Tariffe:

1 volta alla settimana

5 lezioni	€ 44,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 84,00 (2 recuperi)
15 lezioni	€ 118,00 (3 recuperi)

2 volte alla settimana

10 lezioni	€ 65,00 (1 recupero)
20 lezioni	€ 122,00 (2 recuperi)
30 lezioni	€ 170,00 (3 recuperi)



DOPO LA SCUOLA NUOTO I NOSTRI CORSI CONTINUANO CON L'AVVIAMENTO AL SALVAMENTO, 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: un modo per mettere alla prova le abilità acquisite divertendosi.

Avviamento alla Pallanuoto

Lunedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	

Avviamento al nuoto sincronizzato

Mercoledì	17:45 – 18:30		
Sabato	09:30 – 10:15		

Avviamento pallanuoto Femminile

Lunedì	16:15 – 17:00		
Giovedì	16:15 – 17:00		

Avviamento Salvamento

Mercoledì	18:30 – 19:15		

Tariffe:

€ 360,00
€ 220,00 all'iscrizione + 1 rata € 140,00

Tariffe:

€ 220,00
€ 120,00 all'iscrizione + 1 rata € 100,00

Nuoto Sincronizzato

Martedì + Venerdì	15:45 – 16:45	16:45 – 17:45	18:00 – 19:00	
Lunedì + Giovedì				18:30 – 19:30
Palestra Mar-Ven	17:00 – 17:45	17:55 – 18:35	17:00 – 17:45	
Palestra Lun-Gio				17:35 – 18:20

Pallanuoto Maschile

Lun/giovedì 11- 14 anni	16:00 – 17:00
Palestra giovedì	15:30 – 16:00
Mercoledì 15-17 anni	16:00 – 17:00
Sabato 15 -17 anni	17:00 – 18:00
Palestra sabato	16:15 – 16:45
Lunedì dai 18 anni	21:00 – 22:00
Mercoledì dai 18 anni	20:30 – 22:00
Palestra lunedì	20:30 – 21:00

Pallanuoto Femminile

Martedì	16:00 – 17:00
Venerdì	16:00 – 17:00
Palestra Venerdì	15:30 – 16:00

Tariffe:

Nuoto Sincronizzato € 400,00

Pallanuoto Maschile e Femminile € 400,00

- € 260,00 all'iscrizione

- € 140,00 entro il 15/02/2019

Tariffe (dai 18 anni in su) € 420,00

- € 260,00 all'iscrizione

- € 160,00 entro il 15/02/2019

Salvamento

Martedì	18:15 – 19:00
Venerdì	18:15 – 19:00

Tariffe: € 360,00

- € 220,00 all'iscrizione

- € 140,00 entro il 15/02/2019

Waterbasket

Martedì e Venerdì	19:30 – 20:20
Martedì e Venerdì	20:20 – 21:10

Tariffe: € 360,00

- € 220,00 all'iscrizione

- € 140,00 entro il 15/02/2019

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

Corso Preparto

Lunedì	15:40 – 16:20	+ palestra 15:15 – 15:40
--------	---------------	--------------------------

Tariffe:

5 lezioni € 54,00 (1 recupero)

10 lezioni € 95,00 (2 recuperi)

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

Scuola nuoto Adulti

Imparare a nuotare da adulti? Si può! 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. Il corso è adatto anche ai nuotatori di livello medio o più esperti che desiderano migliorare i quattro stili.

Lunedì	15:00 – 15:50	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45	
Martedì	09:00 – 09:50	09:50 – 10:40	19:00 – 19:45	
Mercoledì	19:15 – 20:00			
Giovedì	15:00 – 15:50	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45	
Venerdì	09:00 – 09:50	09:50 – 10:40	19:00 – 19:45	

Tariffe:

2 volte alla settimana

10 lezioni € 78,00 (1 recupero)

20 lezioni € 148,00 (2 recuperi)

1 volta alla settimana

5 lezioni € 52,00 (1 recupero)

10 lezioni € 100,00 (2 recuperi)

Sconto del 10% nei giorni:

- martedì e venerdì mattina

- lunedì e giovedì nell'orario 15:00 - 15:50

Sconto 20% over 65

Sconto 50% over 80

Nuoto Libero

lunedì	12:30 - 15:00	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15	
martedì	09:00 - 11:30	12:30 - 15:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
mercoledì	12:30 - 15:00	19:15 - 20:15		
giovedì	12:30 - 15:00	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15	
venerdì	09:00 - 11:30	12:30 - 15:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
sabato	11:00 - 13:00*	14:20 - 15:10**		

* solo vasca grande

** vasca grande + vaschetta

Tariffe:

Adulti: feriali e sabato pomeriggio € 5,80
sabato mattina € 7,00

Bambini: feriali e sabato pomeriggio € 4,20
sabato mattina € 5,00

Abbonamento da 11 ingressi (feriale) € 58,00

Abbonamento da 11 ingressi (sabato) € 70,00

Abbonamenti con obbligo del certificato medico e quota associativa:

Abbonamento annuale € 400,00

Fitness in acqua

Massimo divertimento e tutti i benefici dell'acqua: questa attività, ormai presente nelle piscine di tutta Europa, presenta numerosi vantaggi ed è adatta ad ogni età. Le alternative offerte dai nostri impianti sono numerose e diverse tra loro.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:55		Gym A			Gym A	
10:40		Gym A			Gym A	
12:50	Bike MIX*			3 Fit		
13:00		Gym B	Thai circuit			
13:15						H2O Training
13:45	Gym B					
13:50		Gym A		Gym A	Jump & Co	
13:55			3 Fit			
16:15			Gym B			
18:50	Gym B	3 Fit	3 Fit	Gym B	Bike Mix	
19:40	Gym B			Gym B		
	Gym A			Gym A		
19:45		Bike Mix	H2O Training		3 Fit	
20:15		Cardio		Cardio		
20:30	3 Fit			3 Fit		
20:40			Thai Circuit			

Tariffe:

Acquagym acqua alta e bassa (Gym A e B)

Gym A: acqua alta 1.80 mt con cinturoni per galleggiamento - Gym B: acqua bassa 1.10 mt

1 volta a sett

5 lezioni € 48,00 (no recupero)

10 lezioni € 90,00 (1recupero)

2 volte a sett

10 lezioni € 81,00 (1recupero)

20 lezioni € 151,00 (2recuperi)

Hydrobike* – 3 Fit – Circuito –Thai Circuit - Jump & C.o - Bike Mix*

1 volta a sett

5 lezioni € 53,00 (no recupero)

10 lezioni € 97,00 (1recupero)

2 volte a sett

10 lezioni € 89,00 (1recupero)

20 lezioni € 168,00 (2recuperi)

*Per le attività di Hydrobike e Bike Mix è necessario l'uso delle scarpette

Cardio fitness

11 Ingressi € 95,00

Tariffa speciale open fitness acquatico

Chiedendo la disponibilità in segreteria sarà possibile scegliere un'attività diversa ogni volta

10 ingressi € 114,00

Fitness in Palestra

Pilates: è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

Movida-Zumba: è un programma di fitness musicale, pre-coreografato tutto italiano, che unisce la ricerca della forma fisica al divertimento.

TRX-Tone up: è un mix di attività che agiscono sul metabolismo e tonificano il corpo, esercizi molto veloci si alternano a movimenti di minore intensità.

È un allenamento intensivo per bruciare calorie ed eliminare i grassi.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:30		pilates			pilates	
11:10						Pilates*
12:10	pilates			pilates		
12:30		postural			postural	
13:00	pilates			pilates		
13:30		pilates*			trx	
16:45	pilates			pilates		
17:50			pilates			
18:20	pilates			pilates		
18:35		tone up			pilates	
18:45			pilates			
19:10	pilates			pilates		
19:30		zumba				
20:00				zumba		
20:15			trx		trx	

Pilates* = pilates in sospensione. Attività svolta con i cavi del trx

Tariffe solo Palestra:

abbonamento 1 mese € 37,00

abbonamento 3 mesi € 100,00

L'abbonamento dà la possibilità di seguire tutte le attività sopra elencate fino ad esaurimento posti. Il numero massimo per ogni attività sarà di 12 per Pilates/TRX/Postural e di 16 per Zumba/Movida/Ton Up.

Materiale occorrente: scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra, ad esclusione del pilates dove l'attività verrà svolta scalzi.

Tariffe Palestra + Acqua:

In abbinamento alla palestra si potrà scegliere tra i seguenti corsi in acqua una o due volte a settimana:

1 volta a sett € 35,00 al mese

2 volte a sett € 65,00 al mese

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
12:50	Bike Mix			3 Fit		
13:00			Thai Circuit			
13:15						H2O Training
13:50					Jump & Co	
19:40	Gym A			Gym A		
19:45		Bike Mix	H2O Training			

Orari segreteria

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

Lunedì	12:30 - 20:00
Martedì	09:00 - 20:00
Mercoledì	12:30 - 20:00
Giovedì	12:30 - 20:00
Venerdì	09:00 - 20:00
Sabato	09:00 - 16:30

Regolamento di iscrizione

La quota di iscrizione (€ 40,00) è comprensiva di assicurazione.

Tutte le attività proposte sono gestite dalla RARI NANTES TORINO s.s.d.a.r.l o RARI NANTES PIANEZZA a.s.d con personale qualificato.

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare una fototessera e un certificato medico che attesti l'idoneità all'attività sportiva non agonistica.

I recuperi concessi devono essere autorizzati dalla segreteria ed effettuati la lezione successiva alla data di scadenza del corso.

Ogni corso potrà essere sospeso una ed una sola volta per una durata minima di 15 giorni previa comunicazione in segreteria.

L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma al recupero di tutte le lezioni perse, comunque entro giugno 2018.

Le lezioni si intendono consecutive. Il rinnovo va effettuato l'ultima lezione del corso (recuperi esclusi).

Norme generali della piscina

- L'accesso agli spogliatoi è consentito **15 minuti** prima dell'inizio dell'attività a cui si è iscritti.
- I bambini possono essere accompagnati negli spogliatoi fino all'età di **7 anni**.
- È vietato l'accesso agli spogliatoi con scarpe calzate.

Chiusure impianto

Giovedì 1 Novembre

Sabato 8 Dicembre

Natale da Lunedì 24 Dicembre a Domenica 6 Gennaio

Pasqua da Venerdì 19 Aprile a Lunedì 22 Aprile

Giovedì 25 Aprile

Mercoledì 1 Maggio

www.rarinantestorino.com

segui su  



LA TUA BANCA

Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner