

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, una o due lezioni a settimana, con Mamma o Papà in acqua.

Baby 5-18 mesi

lunedì			
martedì			17:55 - 18:30
mercoledì			
giovedì	11:30 - 12:05	15:40 - 16:15	17:55 - 18:30
venerdì			
sabato	09:45 - 10:20	11:05 - 11:40	

Baby 18-36 mesi

lunedì	11:30 - 12:05		
martedì	15:40 - 16:15	17:05 - 17:40	
mercoledì			
giovedì	10:50 - 11:25	17:05 - 17:40	
venerdì			
sabato	10:25 - 11:00	15:40 - 16:15	

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

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

Tariffe disponibili in Segreteria

ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO

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

* Avviamento al Salvamento

ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018

Tariffe disponibili in Segreteria**SCUOLA NUOTO JUNIOR****12-17 anni**

lunedì	15:40 - 16:30
mercoledì	15:40 - 16:30
venerdì	15:40 - 16:30

Tariffe disponibili in Segreteria**Scuola Nuoto Bambini****6-13 anni**

lunedì	16:20 - 17:10
martedì	16:20 - 17:10
mercoledì	16:20 - 17:10
giovedì	16:20 - 17:10
venerdì	16:20 - 17:10
sabato	15:40 - 16:30
	16:20 - 17:10

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO

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	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	14:50 - 15:40*
	13:00 - 13:50	19:10 - 20:00	20:00 - 20:50	
martedì	18:20 - 19:10	19:10 - 20:00	20:00 - 20:50	14:50 - 15:40*
mercoledì	13:00 - 13:50	19:10 - 20:00	20:00 - 20:50	14:50 - 15:40*
giovedì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	14:50 - 15:40*
	18:20 - 19:10	19:10 - 20:00	20:00 - 20:50	
venerdì	13:00 - 13:50	19:10 - 20:00	20:00 - 20:50	
sabato	11:30 - 12:20	17:40 - 18:30		

Tariffe disponibili in Segreteria

dai 14 ai 17 anni:
Martedì e Giovedì: 15:40 - 16:30
*** Tariffe speciali**

Scuola Nuoto Over60

lunedì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30
martedì			
mercoledì			
giovedì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30
venerdì			
sabato			

Tariffe disponibili in Segreteria

Nuoto famiglia

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

Tariffe disponibili in Segreteria

Attività proposta per max 2 adulti per bambino iscritto ai corsi nei seguenti giorni e orari

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO

HydroKinesi

lunedì	09:00 - 09:50		
martedì			
mercoledì			
giovedì	09:00 - 09:50		
venerdì			
sabato			

Preparto

lunedì	11:30 - 12:20		
martedì	15:40 - 16:30		
mercoledì			
giovedì	11:30 - 12:20	15:40 - 16:30	
venerdì			
sabato			

Tariffe disponibili in Segreteria**Tariffe disponibili in Segreteria****Nuoto Sportivo**

Attività di nuoto sportivo, con l'assistenza di un istruttore qualificato della Federazione Italiana Nuoto. **È necessario presentare il certificato medico sportivo.**

Lunedì	07:00 - 09:50**	09:50 - 10:40*	10:40 - 13:00*			
Martedì			12:30 - 14:30	19:10 - 20:00*	20:00 - 21:00*	
Mercoledì				19:10 - 20:00*		
Giovedì	07:00 - 09:50**	09:50 - 10:40*	10:40 - 14:30	19:10 - 20:00*	20:00 - 21:00*	
Venerdì				19:10 - 20:00*		
Sabato	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40*	10:40 - 11:30*	11:30 - 12:20		

*È disponibile una sola corsia (max 8 persone)

**Ingresso possibile solo con abbonamento

La società si riserva di modificare gli orari del nuoto sportivo previo avviso agli utenti

Tariffe disponibili in Segreteria**Nuoto+ dai 16 anni**

Nuoto Libero rivolto a chi vuole nuotare senza interruzioni

lunedì	12:30 - 15:30		20:00 - 21:30
martedì		14:00 - 15:30	
mercoledì	12:30 - 15:30		20:00 - 21:30
giovedì		14:00 - 15:30	
venerdì	12:30 - 15:30		20:00 - 21:30
sabato			

Tariffe disponibili in Segreteria

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO

Nuoto Master

Martedì e Giovedì 20:00-22:15 (con allenatore) e accesso a tutti i turni di Nuoto+

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

Nuoto Libero

Per il nuoto libero non sono necessari il certificato medico e la quota d'iscrizione. La vaschetta non è disponibile negli orari serali.

Lunedì	
Martedì	21:00 - 22:15
Mercoledì	
Giovedì	21:00 - 22:15
Venerdì	
Sabato	12:30 - 14:20

La società si riserva di modificare gli orari del nuoto libero previo avviso agli utenti

Tariffe disponibili in Segreteria

Lezioni individuali

È possibile effettuare lezioni private individuali con istruttore qualificato.

Tariffe disponibili in Segreteria