



STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO

Stagione 2017-2018 Piscina Sempione

Piscina Sempione

Parco Sempione - Via Gottardo, 10 - 10154 Torino

Tel. 011.2050256

sempione@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, 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:

1 volta alla settimana

6 lezioni € 63,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

12 lezioni € 110,00 (2 recuperi)

ORARI FINO AL 09 GIUGNO 2018

Acquaticità 3-5 anni

Divertendosi, i bambini 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 è infatti 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:

1 volta alla settimana

6 lezioni € 63,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

12 lezioni € 110,00 (2 recuperi)

Lezione di prova € 10,00

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		
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:

- 8 lezioni € 64,00 (1 v/sett - 1 recupero)
 16 lezioni € 112,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
 30 lezioni € 186,00 (2-3 vv/sett - 4 recuperi)

Lezione di prova € 10,00



Scuola Nuoto Junior 12-14 anni

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

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	

Tariffe speciali:

- 12 lezioni € 72,00 (1 v/sett - 1 recupero)
 24 lezioni € 132,00 (2 vv/sett - 3 recuperi)

Per questi orari non è previsto il pagamento della quota di iscrizione.

Salvamento Junior

lunedì	15:20 - 16:40	
martedì	15:20 - 16:40	
mercoledì	15:20 - 16:40	
giovedì	15:20 - 16:40	
venerdì	15:20 - 16:40	

Possibile prova di ammissione per l'accesso ai corsi F.I.N.

Tariffe:

- stagionale € 460,00 (2vv/sett)
 1° rata all'atto dell'iscrizione € 280,00
 2° rata entro il 28/02/2018 € 180,00

oppure:

- 24 ingressi € 132,00 (2 vv/sett - 3 recuperi)
 12 lezioni € 80,00 (1 v/sett - 1 recupero)

Quota iscrizione gratuita

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:

1 volta alla settimana

8 lezioni € 70,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

16 lezioni € 125,00 (2 recuperi)

2/3 volte alla settimana

24 lezioni € 170,00 (3 recuperi)

dai 14 ai 17 anni:

Martedì e Giovedì: 15:40 - 16:30

* Tariffe speciali:

1 volta alla settimana

12 lezioni € 84,00 (1 recupero)

2/3 volte alla settimana

24 lezioni € 140,00 (3 recuperi)

Per questi orari non è previsto il pagamento della quota di iscrizione.

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:

1 volta alla settimana

8 lezioni € 53,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

16 lezioni € 97,00 (2 recuperi)

2/3 volte alla settimana

24 lezioni € 125,00 (3 recuperi)

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:

10 ingressi € 50,00

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

HydroKinesi

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

Tariffe:

1 volta alla settimana

8 lezioni € 64,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

16 lezioni € 116,00 (2 recuperi)

2/3 volte alla settimana

24 lezioni € 144,00 (3 recuperi)

Preparto

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

Tariffe:

1 volta alla settimana

8 lezioni € 56,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

16 lezioni € 105,00 (2 recuperi)

2/3 volte alla settimana

24 lezioni € 130,00 (3 recuperi)

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:

Ingresso singolo € 6,00

11 ingressi € 55,00

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:

Ingresso singolo € 5,50

10 ingressi € 44,00

over 60

Ingresso singolo € 4,30

10 ingressi € 34,00

Nuoto Master

Martedì e Giovedì 20:50-22:15 (con allenatore) e accesso a tutti i turni di Nuoto+

Tariffe:

Stagionale: € 460,00* (dal 4/09/2017 al 22/07/2018)

*comprensivo di tesseramento Master

prima rata all'atto dell'iscrizione € 280,00

seconda rata entro il 28/02/2018 € 180,00

Mensile: € 65,00 + Quota iscrizione e tesseramento: € 100,00

**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:

ingressi singoli

intero € 5,50

ridotto € 4,30

abbonamenti

intero 10 ingressi € 44,00

ridotto 10 ingressi € 34,00

Lezioni individuali

È possibile effettuare lezioni private individuali con istruttore qualificato.

Tariffe:

10 lezioni € 225,00

5 lezioni € 120,00

1 lezione € 25,00

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.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00-09:45	AquaFluid			AquaFluid		
09:50-10:35	Gym Over 60			Gym Over 60		AquaGym
10:40-11:25	AquaGym			AquaGym		
	Hydrobike					
13:00-13:45	AquaGym	G.A.G.	AquaGym	Acquatrainig	HydroBike	
14:50-15:35		Circuito*		HydroBike		
18:30-19:15	AquaGym	AquaGym	Circuito**	AquaGym	AquaGym	
			HydroBike	Treadmill-Jump	HydroBike	
19:20-20:05	AquaGym	Treadmill-Pole	HydroBike	AquaGym	Treadmill-Jump	
	Step	HydroBike	Treadmill-Jump	Step e Pole	HydroBike	
	HydroBike		G.A.G.	HydroBike		
20:10-20:55	Treadmill-Jump	HydroBike	G.A.G.	AquaCircuit	G.A.G.	
	Step	Treadmill-Jump	AquaGym	(Jump e Pole)		
	HydroBike					

* Circuito: Composto da attività con grandi attrezzi.

** Circuito: Composto da 2 stazioni a scelta dell'istruttore tra Gym + Jump.

Tariffe:

AquaGym

8 lezioni	€ 72,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 128,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 178,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

AquaCircuit / Hydrobike / Treadmill-Aquajump / Pole

8 lezioni	€ 76,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 139,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 180,00 (2-3 vv/sett- 3 recuperi)

AquaGym Over60

8 lezioni	€ 53,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 103,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 143,00 (2-3vv/sett - 3 recuperi)

- Tutte le attività sono gestite dalla Società Sportiva Dilettantistica a.r.l. Rari Nantes Torino o dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Rari Nantes Sempione con **personale qualificato**.
- Le **lezioni sono consecutive**, con inizio concordato in segreteria.
- I **recuperi** delle lezioni perse sono da effettuarsi **consecutivi al corso**, nel giorno prenotato.
- **Sospensione corso**: ogni abbonamento potrà essere sospeso per malattia presentando un certificato medico una sola volta e per un periodo minimo di 15 giorni, previa comunicazione in segreteria (la sospensione inizia dalla data in cui viene richiesta). L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma solo al recupero delle lezioni perse e comunque entro la stagione sportiva.
- **Lezione prova**: è possibile prenotare una sola lezione di prova delle attività proposte. Il costo della lezione prova verrà scalata dall'abbonamento se sarà effettuata l'iscrizione entro la settimana successiva alla prova.
- **Rinnovi**: il rinnovo dell'abbonamento dovrà essere effettuato entro l'ultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero) per poter mantenere il posto all'interno del corso.

Modalità iscrizione

- 1) È necessario avere una fototessera, certificato medico che attesti l'idoneità ad attività sportiva non agonistica,
- 2) la quota di iscrizione (€ 40,00) ha validità di 12 mesi ed è comprensiva di assicurazione. Per i corsi di acquaticità parte della quota (€ 10,00) è valida per la stagione sportiva in corso.
Inoltre per l'attività "acquaticità baby" è necessaria la quota di € 10,00 per il genitore.

È possibile iscriversi in qualsiasi momento

- **Materiale personale**: costume (contenitivo per "acquaticità baby"), cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto, € 0,10 per i phon.
Per l'attività di Hydrobike portare le scarpe di gomma.

Orari segreteria:

- Lunedì e Giovedì dalle 09:00 alle ore 20:00
- Martedì - Mercoledì - Venerdì dalle 12:00 alle 20:00
- Sabato dalle 09:00 alle 17:00

www.rarinantestorino.com

seguici su  

Mirafiori
MOTOR VILLAGE



Main Sponsor

BLEUFORÊT
Piscine - Piscine - Piscine

BCC Casilgrasso e Sant'Albano Stura
LA TUA BANCA

Sponsor

HEAD

Technical Sponsor

engas
La nostra passione è la tua energia

Energy partner