



STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO

# Stagione 2017-2018 Piscina Sospello

## Piscina Sospello

Via Sospello, 118 - 10147 Torino

Tel. 011.0142165

[sospello@rarinantestorino.com](mailto:sospello@rarinantestorino.com)



## Acquaticità 3-6 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	17:00 - 17:40	17:50 - 18:30		
martedì	17:00 - 17:40	17:50 - 18:30	18:30 - 19:10	
mercoledì	17:00 - 17:40	17:50 - 18:30		
giovedì	17:00 - 17:40	17:50 - 18:30	18:30 - 19:10	
venerdì	17:00 - 17:40	17:50 - 18:30		
sabato	09:50 - 10:30	10:40 - 11:20	11:30 - 12:10	

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 61,00 (1 recupero)

#### 2 volte alla settimana

12 lezioni € 110,00 (2 recuperi)



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

### Tariffe:

8 lezioni € 64,00 (1 v/sett - 1 recupero)

16 lezioni € 112,00 (2-3 vv/sett - 2 recuperi)

30 lezioni € 186,00 (2-3 vv/sett - 4 recuperi)

**Scuola Nuoto Junior****12-17 anni**

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

**Tariffe:**

8 lezioni	€ 64,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 110,00 (2-3 vv/sett - 2 recuperi)
30 lezioni	€ 164,00 (2-3 vv/sett - 4 recuperi)

**Avviamento alla Pallanuoto****12-17 anni**

lunedì	15:40 - 16:30
mercoledì	15:40 - 16:30
venerdì	15:40 - 16:30
sabato	10:40 - 11:30

**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****9-13 anni**

lunedì			
martedì	18:20 - 19:20		
mercoledì			
giovedì	18:20 - 19:20		
venerdì			
sabato	10:40 - 11:30		

**Avviamento al Nuoto Sincronizzato****dai 9 anni**

lunedì	16:50 - 17:50		
martedì			
mercoledì	16:50 - 17:50		
giovedì			
venerdì	16:50 - 17:50		
sabato			

**Tariffe:**

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

## Pallanuoto junior 12-17 anni

lunedì			
martedì	15:40 - 17:00		
mercoledì			
giovedì	15:40 - 17:00		
venerdì			
sabato	14:00 - 15:30		

## Nuoto sincronizzato junior 12-17 anni

lunedì	17:40 - 19:00		
martedì			
mercoledì	17:40 - 19:00		
giovedì			
venerdì	17:40 - 19:30		
sabato	14:00 - 15:30		

## Abbonamento stagionale

**Frequenza 2/3 volte alla settimana € 460,00:**

- € 280,00 all'iscrizione

- € 180,00 entro il 28/02/2018

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

## Tariffe:

8 lezioni € 70,00 (1 v/sett - 1 recupero)

16 lezioni € 125,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)

24 lezioni € 170,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

**PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO**

**Nuoto Famiglia**

lunedì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:45	
martedì	17:00 - 17:45	17:45 - 18:30	
mercoledì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:45	
giovedì	17:00 - 17:45	17:45 - 18:30	
venerdì	16:20 - 17:00		
sabato	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	11:30 - 12:20

**Tariffe:**

10 ingressi € 50,00

Attività proposta per max 2 adulti per bambino iscritto ai corsi nei medesimi orari indicati

**Preparto**

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

**Tariffe:**

8 lezioni € 56,00 (1 v/sett - 1 recupero)

16 lezioni € 103,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)

24 lezioni € 130,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

**Lezioni individuali**

È possibile effettuare lezioni private individuali con istruttore qualificato.

**Tariffe:**

10 lezioni: € 225,00

5 lezioni: € 120,00

1 lezione singola € 25,00

**Nuoto Libero**

Per il nuoto libero non sono necessari il certificato medico e la quota d'iscrizione.

Lunedì	12:30 - 16:20	19:20 - 21:50	
Martedì	08:00* - 16:20	19:20 - 21:50	
Mercoledì	12:30 - 16:20	19:20 - 21:50	
Giovedì	12:30 - 16:20	19:20 - 20:50	
Venerdì	08:00* - 16:20	19:20 - 21:50	
Sabato		12:30 - 14:30	

\*Tutte le attività del mattino inizieranno dal 25 settembre 2017. Inoltre si ricorda che l'attività di Nuoto Libero prevista dalle 08:00 alle 09:00 sarà possibile solo con abbonamenti. 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\***

10 ingressi € 44,00

10 ingressi over60 € 34,00

\*È possibile utilizzare gli abbonamenti di nuoto libero presso la piscina Sempione (vedi orari in bacheca o sul sito [www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com))

## 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
09:50 - 10:35		Aquagym			Aquagym	
10:40 - 11:25		Aquasoft			Aquasoft	
13:00 - 13:45	AquaG.A.G.		AquaGym		AquaCardio	
13:50 - 14:35	AquaGym		AquaG.A.G.			
18:30 - 19:15	AquaGym	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaG.A.G.	
19:20 - 20:05	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaGym	AquaCardio	
20:10 - 20:55		AcquaG.A.G.		AcquaG.A.G.		

### 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)

#### Abbonamento open (con frequenza libera)

- 10 ingressi € 90,00 (validità 3 mesi)

#### AquaGym/Scuola Nuoto/Treadmill\*/Aquajump\*/Hydrobike\*

- 16 lezioni € 139,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
- 24 lezioni € 180,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

\*attività proposte presso la piscina Sempione

## Spinning

lunedì			
martedì			
mercoledì			
giovedì			
venerdì			
sabato	09:00 - 9:50	10:00 - 10:50	

inizio attività 25 settembre 2017

### Tariffe:

- 8 lezioni € 56,00 (1 v/sett - 1 recupero)
- 16 lezioni € 100,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
- 30 lezioni € 120,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

#### Abbonamento open (con frequenza libera)

- 10 ingressi € 75,00 (validità 3 mesi)

## Fitness in Palestra

Tra le nostre offerte, ci sono anche molte tra le più divertenti e attuali lezioni di fitness terrestre.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00 - 10:50		Ginnastica* dolce			Ginnastica *dolce	
10:50 - 11:40		Pilates* I liv			Ginnastica* posturale	
13:00 - 13:50						
17:00 - 17:50	Pilates I liv	Pilates II liv	Pilates II liv	Pilates I liv	Stretch e Tone	
17:50 - 18:40	Total Body	Circuito	Stretch e Tone	Pilates I liv	Body Strech	
18:40 - 19:30	G.A.G.	Step tone	Total Body			
19:30 - 20:20	Flessibility	Pilates II liv	Pilates II liv			
20:20 - 21:10		Pilates I liv				

\* tutte le attività del mattino inizieranno dal 25 settembre 2017

### Tariffe:

#### Palestra

8 lezioni	€ 45,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 80,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 110,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

#### Palestra/AquaGym/Scuola Nuoto

16 lezioni	€ 105,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni	€ 135,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi )

#### Abbonamento open (con frequenza libera)

10 ingressi	€ 80,00 (validità 3 mesi)
-------------	---------------------------

### Lezione Prova

È possibile prenotare una sola lezione di prova delle attività proposte.

Il costo della lezione prova verrà scalato dall'abbonamento se l'iscrizione avviene entro la lezione successiva

Costo € 10,00

## Lezione Prova

È possibile prenotare una sola lezione di prova delle attività proposte.

Il costo della lezione prova verrà scalata dall'abbonamento se l'iscrizione avviene entro la lezione successiva

Costo € 10,00

- Tutte le attività sono gestite dalla Società Sportiva Dilettantistica a.r.l. Rari Nantes Torino 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**: da concordare con la segreteria. Può essere fatta 1 sola volta, per un periodo minimo di 20 giorni per malattia. Darà la possibilità di recupero delle lezioni perse. L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma al recupero delle lezioni perse entro il 30 giugno 2018
- **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.

## È possibile iscriversi in qualsiasi momento

- **Materiale personale**: costume , cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto, € 0,10 per i phon.
- **Per accedere alla PALESTRA** è necessario indossare un paio di scarpe da ginnastica pulite (o calzini per il pilates) e portare un asciugamano personale da utilizzare durante la lezione.

## Orario Segreteria:

- Lunedì-Mercoledì-Giovedì dalle ore 12,30 alle ore 20,00
- Martedì e Venerdì dalle ore 08,00 alle ore 20,00
- Sabato dalle ore 09.00 alle ore 15.00

[www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com)

seguici su  



Main Sponsor



Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner