



Stagione 2018-2019 Piscina Sospello

**RARI NANTES TORINO
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**

Via Sospello, 118 - 10147 Torino

Tel. 011.0142165

sospello@rarinantestorino.com



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	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 € 63,00 (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)

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	16:50 - 17:50		
mercoledì			
giovedì	16:50 - 17:50		
venerdì			
sabato	11:30 - 12:30		

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)

Avviamento al Nuoto Sincronizzato

dai 9 anni

lunedì	16:50 - 17:50		
martedì	18:20 - 19:20		
mercoledì	16:50 - 17:50		
giovedì	18:20 - 19:20		
venerdì	16:50 - 17:50		
sabato			

Avviamento alla Pallanuoto

12-17 anni

mercoledì	15:40 - 16:40
venerdì	15:40 - 16:40

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 dai 10 anni

lunedì	13-17 anni	15:40 - 17:00	
martedì	15-17 anni	15:40 - 17:00	
martedì	10-13 anni	18:20 - 19:20	
mercoledì	13-15 anni	15:40 - 17:00	
giovedì	15-17 anni	15:40 - 17:00	
giovedì	10-13 anni	18:20 - 19:20	
venerdì	13-15 anni	15:40 - 17:00	
sabato	10-13 anni	11:30 - 12:30	

Nuoto sincronizzato junior dai 12 anni

lunedì	18:30 - 20:00		
martedì			
mercoledì	18:30 - 20:00		
giovedì			
venerdì	18:30 - 20:00		
sabato	14:00 - 15:30		

Abbonamento stagionale dal 3 settembre 2018 al 7 giugno 2019

Frequenza 2 volte alla settimana € 460,00:

- € 200,00 all'iscrizione

- € 130,00 entro il 19/12/2018 + € 130,00 entro il 27/03/2019

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

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)
Open 10 ingressi € 95,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

orari fino al 08 giugno 2019

Pallanuoto Adulti dai 16 anni

Per Tutti coloro che amano l'acqua e desiderano sfruttare al meglio le loro capacità, l'attività sarà suddivisa in due momenti: tecnica delle nuotate caratteristiche della pallanuoto e tecnica della palla e gioco di squadra.

lunedì	20:00 - 21:30
mercoledì	20:00 - 21:30
venerdì	20:00 - 21:30

Abbonamento stagionale dal 3 settembre 2018 al 28 giugno 2019

Tariffa € 460,00:

- € 200,00 all'iscrizione

- € 160,00 entro il 19/12/2018 + € 100,00 entro il 27/03/2019

Abbonamento mensile € 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

Nuoto Famiglia

lunedì	17:00 - 17:45		
martedì	17:00 - 17:45		
mercoledì			
giovedì	17:00 - 17:45		
venerdì			
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:

orari fino al 08 giugno 2019

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 (da utilizzare entro 3 mesi)

5 lezioni: € 120,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

1 lezione singola € 25,00

Nuoto Libero

orari fino al 28 giugno 2019

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

Lunedì	12:30 - 15:40	19:20 - 21:50	
Martedì	08:00* - 16:20	19:20 - 21:50	
Mercoledì	12:30 - 15:00	19:20 - 21:50	
Giovedì	12:30 - 16:20	19:20 - 20:50	
Venerdì	08:00* - 15:40	19:20 - 21:50	
Sabato		12:30 - 14:30	

*Tutte le attività del mattino inizieranno dal 24 settembre 2018. 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 € 5,60

ridotto € 4,40

abbonamenti*

10 ingressi € 44,80

10 ingressi over60 € 32,50

*È possibile utilizzare gli abbonamenti di nuoto libero presso la piscina Sempione (vedi orari in bacheca o sul sito 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	AquaTraining	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaG.A.G.	
19:20 - 20:05		AquaTraining		AquaGym		
20:10 - 20:55		AcquaG.A.G.		AcquaG.A.G.		

Tariffe:

orari fino al 08 giugno 2019

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)

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

Tariffa Open Fitness

- (è possibile prenotare in segreteria attività diverse)
- 10 ingressi € 95,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

Spinning

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

inizio attività 24 settembre 2018

orari fino al 28 giugno 2019

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		Pilates I liv		Pilates I liv		
15:00 - 15:50		Pilates I liv		Pilates I liv		
17:00 - 17:50	Pilates I liv	Pilates II liv	Pilates II liv	Yogalates		
17:50 - 18:40	Total Body	Yogalates	Cardio Circuit	Pilates I liv	Body Strech	
18:40 - 19:30	G.A.G.	Step tone	Total Body	Step tone		
19:30 - 20:20	Cardio Circuit	Pilates II liv	Pilates II liv	Cardio Circuit		
20:20 - 21:10		Pilates I liv		Power Yoga		

* tutte le attività del mattino inizieranno dal 24 settembre 2018

Tariffe:

orari fino al 28 giugno 2019

Palestra

1 mese	€ 40,00
3 mesi	€ 100,00

L'abbonamento da la possibilità di seguire tutte le attività sopra elencate fino ad esaurimento posti tramite prenotazione

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

Palestra+Acqua

In abbinamento alle attività proposte in palestra è possibile scegliere tra le attività di Fitness in acqua o Scuola nuoto Adulti

1 volta la settimana	€ 35,00 al mese
2 volte la settimana	€ 65,00 al mese

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 15 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 la stagione sportiva.
- **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 a partire dal 6° anno.
- 2) La quota di iscrizione annuale (€ 40,00).

È possibile iscriversi in qualsiasi momento della stagione

- **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

Chiusure Impianto:

- Giovedì 1 Novembre 2018
- Sabato 8 Dicembre 2018
- Da Lunedì 24 Dicembre 2018 a Domenica 6 Gennaio 2019
- Da Venerdì 19 Aprile a Lunedì 22 Aprile 2019
- Giovedì 25 Aprile 2019
- Mercoledì 1 Maggio 2019

www.rarinantestorino.com

seguici su



Casalgrasso e Sant'Albano Stura



Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner