



# Stagione 2021-2022 Piscina di Carmagnola

Orario invernale  
dal 6 settembre 2021  
al 16 luglio 2022

**RARI NANTES TORINO**  
**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
Corso Roma, 22 - 10022 Carmagnola (TO)  
Tel. 011.9722558  
[www.rarinantestorino.com/carmagnola](http://www.rarinantestorino.com/carmagnola)  
[carmagnola@rarinantestorino.com](mailto:carmagnola@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. Il corso fornisce al bambino una base per la sua acquaticità futura, tramite scivolamenti ed immersioni, con l'aiuto del genitore, coinvolto attivamente. Non è necessario al momento dell'iscrizione presentare il certificato medico.

### Baby 5-18 mesi

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

### Baby 19-36 mesi

lunedì	16:00 - 16:40		
martedì			
mercoledì	17:30 - 18:10		
giovedì			
venerdì			
sabato	09:30 - 10:10		

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2022**

### Tariffe:

6 lezioni € 61,00 (1 recupero) 1v/sett  
12 lezioni € 112,00 (3 recuperi) 2vv/sett

## 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. L'attività diventa un "ponte" tra l'attività baby e l'acquaticità 3-5 anni, poiché la presenza del genitore aiuta il bambino ad accelerare la conoscenza dell'ambiente circostante, dandogli la possibilità di conoscere il proprio corpo e adattarsi all'acqua in un clima di sicurezza. A partire dai 3 anni il bambino può affrontare l'attività anche da solo, ma in questo momento storico probabilmente si trova, suo malgrado, alla prima esperienza in acqua. La figura di riferimento durante l'attività, diventa appunto il genitore al quale poco per volta si sostituirà il tecnico per accompagnare il bambino verso il completamento del percorso didattico, che prevede gli stessi obiettivi dell'acquaticità. Il passaggio naturale è quello dell'attività senza genitore quando di comune accordo si riterrà che il bambino sia pronto.

### 3-5 anni

#### da 30 mesi con genitore in acqua

lunedì	18:20 - 19:00		
martedì	16:00 - 16:40		
mercoledì	18:20 - 19:00		
giovedì	16:00 - 16:40		
venerdì	16:00 - 16:40		
sabato	11:20 - 12:00		

### 3-5 anni

#### solo bimbo senza genitore

lunedì	16:40 - 17:20	17:30 - 18:10	
martedì	16:40 - 17:20		
mercoledì	16:40 - 17:20		
giovedì	16:40 - 17:20	17:30 - 18:10	
venerdì	16:40 - 17:20	17:30 - 18:10	
sabato	10:10 - 10:50		

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2022**

### Tariffe:

6 lezioni € 65,00 (1 recupero) 1v/sett  
12 lezioni € 121,00 (3 recuperi) 2vv/sett

## Corso Special Time

Per tutti quei bambini che necessitano di particolari attenzioni, verrà adottato con un principio di rapporti numerici individualizzati, un corso dove poter favorire al meglio lo sviluppo motorio e cognitivo in acqua.

lunedì	16:10 - 17:00
giovedì	16:10 - 17:00

### Tariffe:

10 lezioni € 180,00

Contattare la segreteria per valutare orari diversi rispetto a quelli proposti.

**PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA**

**Scuola Nuoto Bambini 6-12 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	16:40 - 17:30	17:30 - 18:20		
martedì	16:40 - 17:30	17:30 - 18:20		
mercoledì	16:40 - 17:30			
giovedì	16:40 - 17:30	17:30 - 18:20		
venerdì	16:40 - 17:30	17:30 - 18:20		
sabato	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	11:30 - 12:20	15:30 - 16:20

**Tariffe:**

- 8 lezioni € 70,00 (1 recupero) 1v/sett  
 16 lezioni € 127,00 (2 recuperi) 2vv/sett  
 24 lezioni € 170,00 (3 recuperi) 2-3vv/sett

Durata delle lezioni 50 minuti (5' accoglienza + 45' di nuoto)



DOPO LA SCUOLA NUOTO I NOSTRI CORSI CONTINUANO CON L'AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO ED ALLA PALLANUOTO

**Avviamento alle discipline acquatiche DAL 6 SETTEMBRE AL 23 LUGLIO****Attività svolte in collaborazione con la A.s.d. Rari Nantes Carmagnola**

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 misto alla Pallanuoto  
8-14 anni**

	Medie		Elementari
lunedì			17:30 - 18:20
mercoledì	17:30 - 18:20		
giovedì			17:30 - 18:20
sabato	11:30 - 12:20		

**Avviamento al Nuoto Sincronizzato  
8-14 anni**

	1°-2°-3° Elem.		4°-5° Elem.
lunedì			17:30 - 18:20
mercoledì	16:40 - 17:30		
giovedì			17:30 - 18:20
sabato	11:30 - 12:20		

**Tariffe:**

- 8 lezioni € 70,00 (1 recupero) 1v/sett  
 16 lezioni € 127,00 (2 recuperi) 2vv/sett  
 24 lezioni € 170,00 (3 recuperi) 2-3vv/sett

Durata delle lezioni 50 minuti (5' accoglienza + 45' di nuoto)

**DAL 6 SETTEMBRE AL 23 LUGLIO****Scuola Nuoto Ragazzi****12-16 anni**

lunedì			
martedì	18:20 - 19:05		
mercoledì	17:30 - 18:15		
giovedì	15:55 - 16:40		
venerdì	18:20 - 19:05		
sabato			

**Tariffe:**

8 lezioni € 70,00 (1 recupero) 1v/sett  
 16 lezioni € 127,00 (2 recuperi) 2vv/sett  
 24 lezioni € 170,00 (3 recuperi) 2-3vv/sett

**Pallanuoto Avanzato****U13****U15**

lunedì	15:20 - 16:40	19:15 - 20:35	
martedì			
mercoledì	17:30 - 18:50	19:15 - 20:35	
giovedì			
venerdì			
sabato	14:00 - 15:30	14:00 - 15:30	

**Per potersi iscrivere è necessario avere buone capacità natatorie**

**Tariffe:**

8 lezioni € 102,00 (1 recupero) 1v/sett  
 16 lezioni € 185,00 (2 recuperi) 2vv/sett  
 stagionale\* € 572,00 2vv/sett  
 fino al 11/06/2022

**Pallanuoto****U18****Master**

lunedì	20:35 - 22:15	20:35 - 22:15	
martedì			
mercoledì	20:35 - 22:15	20:35 - 22:15	
giovedì		19:00 - 20:30*	
venerdì			
sabato	16:00 - 17:30		

\* con nuoto master

**Tariffe:****1 volta alla settimana**

lezione singola € 11,00  
 mensile € 78,00 (validità 1 mese)  
 stagionale\* € 610,00  
 dal 11 settembre 2021 al 25 giugno 2022

\* I sottoscrittori di abbonamenti stagionali avranno diritto allo sconto del 50% sul costo delle ricariche docce e phon. Non sono previsti recuperi.

**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**

Le tariffe sopra riportate sono da considerarsi escluse di quota associativa, la quota ha un costo di € 40,00 con validità dal 1 settembre al 31 agosto

**PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA**

## Scuola Nuoto Adulti

Lunedì	12:30 - 13:15	13:15 - 14:00		
	18:20 - 19:05	19:05 - 19:50	19:50 - 20:35	
Martedì	09:45 - 10:30	10:30 - 11:15	19:05 - 19:50	19:50 - 20:35
Mercoledì	13:15 - 14:00	18:20 - 19:05	19:05 - 19:50	
Giovedì	12:30 - 13:15	13:15 - 14:00		
	18:20 - 19:05	19:05 - 19:50	19:50 - 20:35	
Venerdì	09:45 - 10:30	10:30 - 11:15	19:05 - 19:50	
Sabato	09:45 - 10:30			

### Tariffe:

8 lezioni	€ 80,00 1v/sett	- over 60	€ 66,00 (1 recupero) 1v/sett
16 lezioni	€ 142,00 2vv/sett	- over 60	€ 123,00 (2 recuperi) 2vv/sett
24 lezioni	€ 186,00 2-3vv/sett	- over 60	€ 160,00 (3 recuperi) 2-3vv/sett

10 lezioni Open (per turnisti)\* € 95,00 (valido 3 mesi)

\* Possibilità di prenotare on-line le lezioni in base ai propri turni

## Nuoto Sportivo

Attività di nuoto sportivo, con la supervisione e l'assistenza di un istruttore qualificato della Federazione Italiana Nuoto.

Lunedì	12:00 - 16:00	19:05 - 20:00		
Martedì	09:00 - 16:00	19:05 - 20:00		
Mercoledì	12:00 - 16:00	18:30 - 20:00		
Giovedì	12:00 - 16:00	19:05 - 20:35		
Venerdì	09:00 - 16:00	19:00 - 20:00		
Sabato	09:30 - 14:00	15:30 - 17:00		

### Tariffe:

ingresso singolo € 6,60      11 ingressi € 68,00

Alcuni orari durante la stagione potrebbero subire variazioni

## Nuoto Master

martedì	12:00 - 14:00
giovedì	19:00 - 20:30
venerdì	12:00 - 14:00

Più orari del nuoto sportivo  
dal lunedì al sabato

### Tariffe:

Abbonamento annuale  
(settembre - luglio) € 650,00

Abbonamento mensile € 84,00

Ingresso singolo € 9,00

## Nuoto Libero vasca da 25 metri - da 16 anni compiuti

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

Lunedì	12:00 - 15:00		19:35 - 20:35**	
Martedì	09:00 - 10:00		19:35 - 20:35**	
Mercoledì	12:00 - 15:00		19:00 - 20:00* **	
Giovedì	12:00 - 15:00		19:35 - 20:35	
Venerdì	09:00 - 10:00		19:00 - 20:00**	
Sabato	09:30 - 14:00	12:30 - 14:00*	15:30 - 17:00	

\* Vasca piccola riscaldata

\*\* **Obbligatoria la prenotazione**

### Tariffe:

#### ingressi singoli

intero	€ 5,80
ridotto	€ 5,00
sabato intero	€ 7,00
sabato ridotto	€ 5,50

#### tessere 11 ingressi

da lunedì a venerdì	€ 60,00
solo sabato*	€ 70,00

Non è richiesta né l'iscrizione annuale né presentazione del certificato medico.

\* Scadenza il 11/06/2022.

## Lezioni private di nuoto

Per chi volesse usufruire di lezioni private individuali o fino ad un massimo di tre persone, è possibile richiedere un istruttore qualificato, con cui concordare giorni e orari.

### Tariffe:

11 lezioni private individuali:	€ 300,00 (da utilizzare entro 3 mesi)
5 lezioni private individuali:	€ 145,00 (da utilizzare entro 2 mesi)
Lezioni private individuali singole:	€ 30,00

### Lezioni a prenotazione.

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta è accettata fino alle ore 20 del giorno precedente alla lezione.

## Benessere psicofisico in gravidanza

lunedì			
martedì	14:00 - 14:45		
mercoledì			
giovedì			
venerdì	11:15 - 12:00		
sabato			

### Tariffe:

6 lezioni	€ 63,00 (1 recupero)
12 lezioni	€ 114,00 (2 recuperi)

Corso di preparazione al parto. Una parte dell'attività verrà svolta in palestra.

Durante il corso verrà proposto un incontro (non obbligatorio) con un counselor professionista per discutere insieme l'esperienza della maternità.

**Attività Ginnico-Motorie Acquatiche  
Fitness e Grandi Attrezzi**

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:10-09:55		Acquagym A			Acquagym A	9:15 Acquagym A
10:10-10:55		Acquagym B			Acquagym A	
11:00-11:45		Acquafluid			Acquabike	
13:00-13:45		Acquagym B	Acqua Circuit B	Acquagym B		
18:30-19:15	Acquagym A	Acquatrainig B		Acquagym B	Acquatrainig B	
19:15-20:00	Acquagym B	Acqua Circuit B		Acquabike B	Acquatrainig B	

**A = acqua alta****B = acqua bassa****Tariffe Open Fitness** frequenza libera senza vincoli di giorni e orari

8 lezioni	€ 74,00 (da utilizzare entro 2 mesi)	Over 60 € 64,00
16 lezioni	€ 134,00 (da utilizzare entro 3 mesi)	Over 60 € 115,00
24 lezioni	€ 180,00 (da utilizzare entro 3 mesi)	Over 60 € 156,00
11 ingressi OPEN	€ 112,00 (validità 6 mesi)	
lezione singola	€ 12,00	

## Info segreteria

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

- Lunedì dalle 11:30 alle 20:00
- Martedì dalle 09:00 alle 20:00
- Mercoledì dalle 12:00 alle 20:00
- Giovedì dalle 11:30 alle 20:00
- Venerdì dalle 09:00 alle 20:00
- Sabato dalle 09:15 alle 16:00

## È possibile iscriversi in qualsiasi momento della stagione

Salta le code in segreteria e prenota il tuo appuntamento con la APP gratuita

<https://prenotazioni.toswim.it>

## Info iscrizioni

### Che cosa serve per iniziare i nostri corsi:

- certificato medico che attesti l'idoneità allo svolgimento di attività sportiva non agonistica a partire dal 6° anno di età
- versamento della quota di iscrizione annuale di € 40,00.
- per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di € 10,00 per ogni adulto accompagnatore.
- per migliorare i tempi di iscrizione è importante presentare la tessera sanitaria.
- l'accesso allo spogliatoio è consentito 10' prima dell'inizio della lezione.
- i bambini possono essere accompagnati all'interno dello spogliatoio fino all'età di 7 anni.

## Recuperi

L'abbonamento con recupero consente di recuperare le eventuali lezioni perse in coda al pacchetto appena terminato, mantenendo lo stesso giorno e orario. Per usufruire dei recuperi sarà necessario passare in segreteria per farli caricare sulla tessera entro l'ultima lezione del pacchetto. Non sarà garantita la possibilità di usufruire dei recuperi e di mantenere il posto nel corso dopo la scadenza dell'abbonamento.

## Rinnovi

Per avere garanzia del posto all'interno del corso, il rinnovo dell'abbonamento dovrà essere effettuato entro l'ultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero).

## Sospensioni

Ogni abbonamento potrà essere sospeso per malattia, presentando un certificato medico una ed una sola volta per una durata minima di giorni 15, previa comunicazione in segreteria (la sospensione inizia dalla data in cui viene richiesta). L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto ma al solo recupero delle lezioni perse, comunque entro il 11 giugno 2022.

## Lezioni di prova

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il costo è di € 12,00 (€ 30,00 per lezioni individuali), che potranno essere scontati dall'abbonamento (in tal caso l'inizio dell'abbonamento sarà la data della prova) se l'iscrizione avvenisse entro la settimana successiva alla prova.

## Tessera elettronica, docce e asciugacapelli

La tessera elettronica è in omaggio con la prima iscrizione annuale e resta di proprietà dell'iscritto. A cosa serve la tessera?

- costituisce il titolo di accesso alla struttura negli orari del proprio abbonamento
- permette l'uso dell'asciugacapelli e delle docce che funzionano a gettoni elettronici da € 0,25.
- in caso di smarrimento o furto o distruzione è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di € 10,00.
- gli eventuali crediti residui, non possono essere recuperati o restituiti.

## Giornate di Chiusura programmate 2021-2022

Le seguenti giornate sono già escluse dai conteggi delle lezioni acquistate

- 1 novembre 2021
- 8 dicembre 2021
- dal 24 dicembre 2021 al 9 gennaio 2022
- dal 15 aprile al 18 aprile 2022
- 25 aprile 2022
- 2 giugno 2022

**Tutti i corsi e gli orari nella stagione estiva subiranno variazioni.**

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

seguici su   

 TOSWIM

 BCC CASALGRASSO E  
SANT'ALBANO STURA



 M-Mask

Sponsor

 akron

Technical Sponsor

 engas  
La nostra passione è il tuo energia

Energy partner