



# Stagione 2023-2024 Piscina "ARTURO BENDINI" di COLLEGNO

Orario invernale  
fino all' 8 giugno 2024

**RARI NANTES TORINO S.S.D.**

piazza Ernesto Che Guevara 13, 10093 Collegno (TO)

Tel. 351.3298554

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

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

## Orari di segreteria

Lunedì	12:00 - 20:30
Martedì	08:00 - 20:30
Mercoledì	12:00 - 20:30
Giovedì	12:00 - 20:30
Venerdì	08:00 - 20:30
Sabato	08:30 - 16:30



## Acquaticità 4-5 anni

I bambini imparano divertendosi a stare a proprio agio in acqua, a muoversi e a mantenere diverse posizioni di galleggiamento. Non è ancora tempo di dedicarsi alla tecnica: al centro dell'attività c'è il gioco, lo strumento attraverso cui si pongono le basi che permetteranno di sviluppare la nuotata.

Lunedì		16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	
Martedì		16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	18:10 - 18:50
Mercoledì		16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	
Giovedì	16:10 - 16:50	16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	
Venerdì		16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	18:10 - 18:50
Sabato	09:40 - 10:20	10:20 - 11:00	11:00 - 11:40	15:10 - 15:50

### Tariffe:

6 lezioni € 70,00 (1 recupero)  
12 lezioni € 128,00 (2 recuperi)

**ORARI FINO ALL' 8 GIUGNO 2024**

## Scuola Nuoto Bambini 6-13 anni

Scuola Nuoto Federale riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.): si impara a nuotare "stando bene" in acqua e riuscendo a padroneggiare il proprio corpo fino al perfezionamento dei movimenti richiesti dagli stili natatori e dalle varie discipline praticabili in acqua.

Lunedì	16:50 - 17:40	17:35 - 18:25	18:20 - 19:10	
Martedì	16:50 - 17:40	17:35 - 18:25	18:20 - 19:10	
Mercoledì	16:50 - 17:40	17:35 - 18:25	18:20 - 19:10	
Giovedì	16:50 - 17:40	17:35 - 18:25	18:20 - 19:10	
Venerdì	16:50 - 17:40	17:35 - 18:25	18:20 - 19:10	
Sabato	09:00 - 09:50	09:45 - 10:35	10:30 - 11:20	11:15 - 12:05
	14:25 - 15:15	15:10 - 16:00		

### Tariffe:

8 lezioni € 86,00 (1 recupero)  
16 lezioni € 160,00 (2 recuperi)

**ORARI FINO ALL' 8 GIUGNO 2024**

Durata delle lezioni 50 minuti: 5' accoglienza, posa accappatoi distanziati, doccia  
45' di attività in acqua

DOPO LA SCUOLA NUOTO I NOSTRI CORSI CONTINUANO  
CON L'AVVIAMENTO ALLE DISCIPLINE ACQUATICHE (9-13 ANNI)

### Nuoto finalizzato alla Pallanuoto

Lunedì	16:50 - 17:40	
Giovedì	16:50 - 17:40	

### Nuoto finalizzato al Salvamento

Martedì	17:35 - 18:25	
Venerdì	17:35 - 18:25	

### Nuoto finalizzato al Sincronizzato

Martedì	16:50 - 17:40	
Venerdì	16:50 - 17:40	

#### Tariffe:

8 lezioni € 86,00 (1 recupero)  
16 lezioni € 160,00 (2 recuperi)

ORARI FINO ALL' 8 GIUGNO 2024

### Corso Special Time

Per tutti quei bambini che necessitano di particolari attenzioni viene adottato un principio di rapporti numerici individualizzati per favorire al meglio lo sviluppo motorio e cognitivo in acqua.

Martedì	16:00 - 16:45
Venerdì	16:00 - 16:45

#### Tariffe:

10 lezioni € 160,00

ORARI FINO ALL' 8 GIUGNO 2024

COME USUFRUIRE DEI RECUPERI? LEGGI IN FONDO AL VOLANTINO

## Scuola Nuoto Junior dai 14 ai 18 anni

Martedì	18:30 - 19:15	
Mercoledì	18:30 - 19:15	
Venerdì	18:30 - 19:15	

### Tariffe:

8 lezioni € 98,00 (2 recuperi)  
16 lezioni € 173,00 (3 recuperi)

**ORARI FINO AL 22 GIUGNO 2024**

## Scuola Nuoto Adulti dai 14 anni

Adatta sia ai principianti che vogliono sentirsi più sicuri in acqua, sia ai nuotatori più esperti che desiderino perfezionare la propria tecnica. I nostri istruttori, attenti e preparati, sono sempre pronti a prendersi cura delle diverse esigenze di ciascuno, anche di chi non è mai entrato in acqua e magari ne ha paura.

Lunedì		18:30 - 19:15	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
Martedì	09:00 - 09:45	09:45 - 10:30		
	13:00 - 13:45		19:15 - 20:00	
Mercoledì			19:15 - 20:00	
Giovedì	13:00 - 13:45	18:30 - 19:15	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
Venerdì	09:00 - 09:45	09:45 - 10:30	19:15 - 20:00	
Sabato	09:00 - 09:45			

### Tariffe:

8 lezioni € 98,00 (over 65: € 88,20) (2 recuperi)  
16 lezioni € 173,00 (over 65: € 155,70) (3 recuperi)

**ORARI FINO ALL' 8 GIUGNO 2024**

**COME USUFRUIRE DEI RECUPERI? LEGGI IN FONDO AL VOLANTINO**

## Abbonamenti per turnisti

Possibilità di prenotare on-line le lezioni che si desidera frequentare in base ai propri turni lavorativi.

### Tariffe:

8 prenotazioni: € 98,00 (over 65: € 88,20) (da utilizzare entro 2 mesi)  
16 prenotazioni: € 173,00 (over 65: € 155,70) (da utilizzare entro 3 mesi)

**Lezioni a prenotazione:** le modalità di funzionamento sono descritte in fondo al volantino

## Lezioni private di nuoto

Chi volesse usufruire di lezioni private (individuali o fino a un massimo di tre persone) può richiedere un istruttore qualificato e concordare giorni e orari di frequenza con la segreteria.

### Tariffe:

10 lezioni private individuali: € 250,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

5 lezioni private individuali: € 130,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

Lezioni private individuali singole: € 30,00

**Lezioni a prenotazione:** le modalità di funzionamento sono descritte in fondo al volantino

## Pallanuoto Adulti dai 16 anni

**ORARI FINO AL 12 LUGLIO 2024**

Dedicata a tutti coloro che amano l'acqua e desiderano sfruttare al meglio le proprie capacità, questa attività approfondisce tanto la tecnica delle nuotate caratteristiche della pallanuoto, quanto la tecnica con la palla e il gioco di squadra.

### Abbonamento stagionale dal 4 settembre 2023 al 12 luglio 2024:

Lunedì	20:45 - 22:30
Mercoledì	20:45 - 22:30
Venerdì	20:45 - 22:30

### Tariffe:

€ 660,00 così suddivisi:

- € 360,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 30/11/2023

- € 150,00 entro il 28/02/2024

### Abbonamento mensile

€ 85,00 validità 30 giorni

**PER IL TESSERAMENTO E LA PARTECIPAZIONE A CAMPIONATO E TORNEI È OBBLIGATORIA LA CERTIFICAZIONE MEDICO-SPORTIVA AGONISTICA, DA CONSEGNARE IN ORIGINALE ALLA SOCIETÀ PRESSO LA SEGRETERIA.**

## Attività ginnico motorie acquatiche e grandi attrezzi acquatici

### PREVIA PRENOTAZIONE

Divertimento al massimo con tutti i benefici dell'acqua: queste attività, adatte ad ogni età, si presentano in numerose declinazioni, ciascuna con i propri specifici obiettivi.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:10 - 09:55		Acquagym			AcquaInterval	
10:00 - 10:45		Fluidwater			Fluidwater	
13:00 - 13:45		Acquatriathlon			Acquacross	
18:30 - 19:15	Acquagym	Acquacircuit	Acquacircuit	Acquagym	Acquajolly	
19:25 - 20:10	Acquacircuit		Acquagym	Acquacircuit		

### Tariffe:

ORARI FINO ALL' 8 GIUGNO 2024

8 prenotazioni € 96,00 (over 65: € 86,40) (da utilizzare entro 2 mesi)

16 prenotazioni € 178,00 (over 65: € 160,20) (da utilizzare entro 3 mesi)

**Lezioni a prenotazione:** le modalità di funzionamento sono descritte in fondo al volantino

### Tariffe Fluid-Water Over 65:

8 lezioni € 75,00 (1 recupero)

16 lezioni € 130,00 (3 recuperi)

### Acquacircuit:

circuito ad intensità variabile composto da più stazioni scelte dall'istruttore (hydrobike, acquatreadmill, acquajump, parallele o piccoli attrezzi) - [acqua media](#)

### Acquacross:

circuito di attività cardio ad alta intensità con piccoli e grandi attrezzi - [acqua media](#)

### Acquagym:

attività cardio ad intensità variabile - [acqua alta](#) con cinture di galleggiamento

### AcquaInterval:

attività cardio ad alta intensità intervallata - [acqua alta](#) con cinture di galleggiamento

### Acquajolly:

attività cardio ad intensità variabile con lavoro specifico di potenziamento o tonificazione scelto di volta in volta dall'istruttore - [acqua media o alta](#)

### Acquatriathlon:

circuito con simulazioni di nuotata (allenamento di arti superiori e addominali con piccoli attrezzi), corsa su acquatreadmill e pedalata su hydrobike - [acqua media](#)

### Fluidwater:

attività di media intensità mirata alla postura e al tono muscolare - [acqua media e alta](#) con cinture di galleggiamento

## Future Mamme

### PREVIA PRENOTAZIONE

Martedì	12:00 - 12:45	
Venerdì	12:00 - 12:45	

### Tariffe:

8 prenotazioni € 96,00 (da utilizzare entro 3 mesi)  
lezione singola € 13,00

ORARI FINO ALL' 8 GIUGNO 2024

**Lezioni a prenotazione:** le modalità di funzionamento sono descritte in fondo al volantino

## Hydrochinesi-Personal Training

Lezioni private di hydrochinesi o ginnastica correttiva individuale con orari da concordarsi direttamente con l'istruttore.

### Tariffe:

10 lezioni private individuali: € 250,00 (da utilizzare entro 3 mesi)  
5 lezioni private individuali: € 130,00 (da utilizzare entro 2 mesi)  
1 lezione privata individuale: € 30,00

**Lezioni a prenotazione:** le modalità di funzionamento sono descritte in fondo al volantino

## Nuoto Libero

### NON SONO RICHIESTE NÉ L'ISCRIZIONE ANNUALE NÉ LA PRESENTAZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO

Lunedì	12:00 - 15:00	19:30 - 20:45*	
Martedì	07:00 - 15:00	19:30 - 20:45*	
Mercoledì	12:00 - 15:00	19:30 - 20:45*	
Giovedì	12:00 - 15:00	19:30 - 20:45*	
Venerdì	07:00 - 15:00	19:30 - 20:45*	
Sabato	09.00 - 10:30*	10:30 - 12:00*	12:00 - 16:00

\*ingresso su prenotazione

### Tariffe:

Intero € 6,00 (over 65: € 5,40)  
Ridotto € 5,00 (minori di 14 anni)  
Abbonamento nominativo da 11 Ingressi € 60,00 solo feriali (da consumare entro 6 mesi)

ORARI FINO ALL' 8 GIUGNO 2024

Tessera personale per utilizzo docce e/o phon € 5,00

## RECUPERI

L'abbonamento con recupero consente di fruire delle eventuali lezioni perse, fino al limite massimo consentito dal pacchetto acquistato, in giornate da concordare con la segreteria entro l'ultima lezione del pacchetto. Le giornate di recupero potranno essere godute non oltre la lezione immediatamente successiva alla scadenza 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 va effettuato entro la penultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero).

## ATTIVITÀ A PRENOTAZIONE

La lezione è scalata dall'abbonamento al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta o variazione di data/orario con il reintegro in abbonamento è accettata tramite funzione WEB fino a 4 ore precedenti la lezione stessa (solo turnisti della scuola nuoto adulti o abbonamenti delle attività di fitness in acqua) o telefonicamente fino alle ore 20:00 del giorno prima. In caso di mancata disdetta nel tempo utile, la lezione non potrà essere recuperata.

## 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 termine della stagione sportiva 2023/2024.

## PROVE

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il cui costo (da corrispondersi in fase di prenotazione) è di € 15,00 (€ 30,00 per le lezioni individuali), scontabili dall'abbonamento (la cui data di inizio sarà in tal caso quella della prova) se l'iscrizione avviene entro la giornata di prova.

## CHIUSURE PER FESTIVITÀ

1 novembre 2023, 8-9 dicembre 2023, dal 23 dicembre 2023 al 7 gennaio 2024, dal 29 marzo al 1° aprile 2024, 25 aprile 2024, 1° maggio 2024.

## ISCRIZIONI IN QUALSIASI MOMENTO DELLA STAGIONE

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, comprensivi di copertura assicurativa (validità 12 mesi).

## TESSERA ELETTRONICA PER 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 € 5,00. Gli eventuali crediti residui non possono essere recuperati o restituiti.

Gli orari inseriti in questo volantino potrebbero subire modifiche che verranno debitamente segnalate agli iscritti.

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

seguici su     

 TOSWIM

 BEI  
Sponsor

 Centro Porsche Torino  
Erre Esse S.p.A. - Concessionari Porsche

 akron  
Technical Sponsor

 EI SON  
Energy partner