



# Stagione 2020-2021 Piscina Fulvio Albanese

Orario invernale  
dal 7 settembre 2020  
al 12 giugno 2021

**RARI NANTES TORINO**  
**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
**Piscina di Grugliasco "Fulvio Albanese"**  
Corso Torino, 82 - 10095 Grugliasco (Torino)  
Tel. 011.4081092  
[grugliasco@rarinantestorino.com](mailto:grugliasco@rarinantestorino.com)  
[www.grugliasco.rarinantestorino.com](http://www.grugliasco.rarinantestorino.com)

## Orari di segreteria

Lunedì	08:00 - 21:00
Martedì	11:00 - 21:00
Mercoledì	11:00 - 21:00
Giovedì	08:00 - 21:00
Venerdì	11:00 - 21:00
Sabato	09:00 - 18:30
Domenica	09:00 - 12:30



## 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.

### Baby 5-18 mesi

Martedì			
Mercoledì	18:30 - 19:00		
Giovedì	11:00 - 11:30	15:30 - 16:00	
Venerdì	18:50 - 19:20		
Sabato	10:10 - 10:40	15:50 - 16:20	

### Baby 18-36 mesi

Martedì	18:50 - 19:20		
Mercoledì	19:00 - 19:30		
Giovedì	11:00 - 11:30	15:30 - 16:00	18:50 - 19:20
Venerdì			
Sabato	09:10 - 09:40	09:40 - 10:10	10:40 - 11:10
	14:20 - 14:50	16:20 - 16:50	

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021**

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 74,00 (1 recupero)

12 lezioni € 135,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

6 lezioni € 60,00 (senza recuperi)

## 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	16:10 - 16:50	16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	18:10 - 18:50
Martedì	16:10 - 16:50	16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	18:10 - 18:50
Mercoledì	16:10 - 16:50	16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	
Giovedì	16:10 - 16:50	16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	18:10 - 18:50
Venerdì	16:10 - 16:50	16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	18:10 - 18:50
Sabato	11:15 - 11:55	11:55 - 12:35	15:00 - 15:40	17:25 - 18:05

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021**

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 74,00 (1 recupero)

12 lezioni € 135,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

6 lezioni € 60,00 (senza recuperi)

## Corso Special Time

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021**

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.

Martedì	16:00 - 16.45
Mercoledì	16:00 - 16.45
Sabato	14.15-15.00

### Tariffe:

10 lezioni € 160,00

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

## 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	16:50 - 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	08:55 - 09:45	09:40 - 10:30	10:25 - 11:15	11:10 - 12:00
	11:55 - 12:45	15:40 - 16:30	16:25 - 17:15	17:10 - 18:00

### Tariffe:

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 77,00 (1 recupero)

16 lezioni € 143,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

8 lezioni € 66,00 (senza recuperi)

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



**E DOPO LA SCUOLA NUOTO... I NOSTRI CORSI CONTINUANO,  
CON L'AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO E ALLA PALLANUOTO**

## Avviamento alle 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.

### Avviamento alla Pallanuoto

dai 9 anni

Martedì	17:00 - 17:50	
Mercoledì	17:00 - 17:50	
Venerdì	17:00 - 17:50	

### Avviamento al Nuoto Sincronizzato

8-13 anni

Lunedì	17:00 - 17:50	
Giovedì	17:00 - 17:50	

### Tariffe:

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 77,00 (1 recupero)

16 lezioni € 143,00 (2 recuperi)

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

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

## Pallanuoto Junior dai 12 anni

Martedì	14:40 - 16.10
Mercoledì	14:40 - 16.10
Venerdì	14:40 - 16.10

## Nuoto Sincronizzato Junior dai 12 anni

Lunedì	15:10 - 17:00	
Giovedì	15:10 - 17:00	

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021**

### Abbonamento stagionale dal 7 settembre 2020 al 12 giugno 2021:

Frequenza 2 volte alla settimana € 540,00:

- € 240,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 28/11/2020 - € 150,00 entro il 27/03/2021

**Abbonamento mensile frequenza 2 volte alla settimana € 80,00:**

- validità 1 mese

Verranno proposti fino a 2 allenamenti mensili facoltativi da effettuarsi dal mese di ottobre nella giornata del sabato

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

## ADULTI

### 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	08:00 - 08:45	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45	10:45 - 11:30
	12:15 - 13:00	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	
Martedì	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	20:45 - 21:30	
Mercoledì	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45		
Giovedì	08:00 - 08:45	09:00 - 09:45	10:00 - 10:45	10:45 - 11:30
	12:15 - 13:00	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	
Venerdì	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45		

### Scuola Nuoto Junior dai 14 ai 18 anni

Lunedì	18:30 - 19:15	
Martedì	18:30 - 19:15	
Mercoledì	18:30 - 19:15	19:15 - 20:00
Giovedì	18:30 - 19:15	
Venerdì	18:30 - 19:15	

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021**

### Tariffe:

8 lezioni € 86,00 (2 recuperi)

16 lezioni € 150,00 (3 recuperi)

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: € 86,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

16 prenotazioni: € 150,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

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

## 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:

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 30 GIUGNO 2021**

Per tutti coloro che amano l'acqua e desiderano sfruttare al meglio le loro capacità, l'attività sarà divisa in due momenti: il primo dedicato alla tecnica delle nuotate caratteristiche della pallanuoto, il secondo in tecnica con la palla e gioco di squadra.

## Abbonamento stagionale dal 7 settembre 2020 al 30 giugno 2021:

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

**Tariffa € 580,00:**

- € 280,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 30/11/2020 - € 150,00 entro il 29/02/2021

**Abbonamento mensile € 85,00 validità 1 mese**

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

## Nuoto Libero

**NON È RICHIESTA NÈ L'ISCRIZIONE ANNUALE NÈ PRESENTAZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO**

	SENZA PRENOTAZIONE	SU PRENOTAZIONE
Lunedì	07:00 - 09:00 12:00 - 14:30	09:00 - 10:30 10:30 - 12:00 19:10 - 20:45
Martedì	11:00 - 14:30	19:10 - 20:45
Mercoledì	11:00 - 14:30	19:10 - 20:45
Giovedì	07:00 - 09:00 12:00 - 14:30	09:00 - 10:30 10:30 - 12:00 19:10 - 20:45
Venerdì	11:00 - 14:30	19:10 - 20:45
Sabato	12:00 - 14:30	09:00 - 10:30 10:40 - 12:00
Domenica	9:30 - 12:30	APERTURA domenicale fatta in via sperimentale dal mese di settembre a dicembre 2020

### Tariffe dal lunedì al sabato:

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021**

Intero € 6,00

Ridotto € 5,00 (minori di 14 anni)

Abbonamento nominativo feriale 11 ingressi € 60,00 (da consumare entro 12 mesi)

### Tariffe domenica:

Intero € 8,00

Ridotto € 6,00

Secondo figlio € 3,00

La vaschetta di ambientamento è disponibile dalle 12:30 alle 14:30 dal lunedì al sabato, dalle 19:30 alle 20:45 dal lunedì al venerdì

+ Acquisto tessera per utilizzo docce e/o phon costo € 3,00. In caso di smarrimento o furto è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di € 5,00 I crediti di phon o docce non possono essere recuperati o restituiti. Nella stagione estiva gli orari di fruizione dell'abbonamento sono limitati.

## Attività ginnico motorie acquatiche e grandi attrezzi acquatici

### OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00-09:45						Aquabike B
09:30-10:15	Acquagym A			Acquagym A		
10:30-11:15	Fluidwater A			Fluidwater A		
11:00-11:45		Fluidwater B				
13:00-13:45	Acqua Circuit B	Aquabike B	Acqua Circuit B	Aquabike B	Acqua Circuit B	
14:00-14:45				Acquagym A		
18:30-19:15	Acqua GAG B	Acquagym A	Zumbagym B	Acquagym A	Acqua GAG B	
19:20-20:05	Aquabike B	Acqua Free Style B	Aquabike B	Acqua Circuit B	Acqua Free Style B	
20:10-20:55			Lezione JOLLY			

**A - ATTIVITÀ IN ACQUA ALTA CON CINTURE DI GALLEGGIAMENTO**

**B - ATTIVITÀ IN ACQUA BASSA PROFONDITÀ 1,20 M**

### Tariffe:

8 lezioni € 85,00 (da utilizzare entro 2 mesi)  
16 lezioni € 160,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021**

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

**Aquabike:** attività cardio ad intensità variabile

**Acqua circuit:** circuito composto da più stazioni scelte dell'istruttore es. Hydrobike, Treadmill, Jump o altri attrezzi

### Abbonamento over 65, solo fluid water :

#### Tariffe:

8 lezioni € 70,00 (1 recupero)  
16 lezioni € 125,00 (3 recuperi)

## Ginnastica Correttiva

Lunedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00
Mercoledì	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00				
Giovedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00

### Tariffe:

11 lezioni € 150,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

**ORARI FINO AL 16 LUGLIO 2021**

### 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 concordati 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)  
Lezioni private individuali singole: € 30,00

# ATTIVITÀ FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS

## Palestra Musicale

ABBONAMENTO "OPEN", CON ACCESSO A TUTTE LE LEZIONI PREVIA PRENOTAZIONE

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08.30-09.20	GYM Pilates			GYM Pilates	
09.30-10.20	GYM Pilates			GYM Pilates	
13.00-13.50	Total Body Fitness		Total BodyPILATES		
16.45-17.35			Cardio Fit Circuit		
17.00-17.50	GYM Tribal Yoga Pilates	GAG		GAG	Total Body Fitness
17.45-18.35			Total Body Fitness		
18.00-18.50	Coreo Step Dance	Cardio Fit Circuit		Puond Fit Training	Coreo Step Dance
18.45-19.35			Movida GYM		
19.00-19.50	Total Body Fitness	Total Body Fitness		GYM Pilates	GYM Tribal Yoga Pilates
19.45-20.35			Total Body Fitness		
20.00-20.50	GYM Pilates	GYM Pilates		Total Body Fitness	

### Tariffe:

1 mese € 55,00  
3 mesi € 150,00

ORARI FINO AL 16 LUGLIO 2021

### Lezioni a prenotazione:

le modalità di funzionamento sono descritte in fondo al volantino

ABBONAMENTO "FITNESS FULL" 2 MESI DI PALESTRA+8 LEZIONI DI FITNESS IN ACQUA € 160.00

## POWER YOGA

MARTEDÌ ore 19,00

**10 lezioni consecutive**

dal 15/09/20 al 17/11/20  
dal 01/12/20 al 23/02/21  
dal 09/03/21 al 11/05/21

lezione di recupero il 24/11/20  
lezione di recupero il 02/03/21  
lezione di recupero il 18/05/21

VENERDÌ ore 19,00

**10 lezioni consecutive**

dal 18/09/20 al 20/11/20  
dal 04/12/20 al 19/02/21  
dal 05/03/21 al 14/05/21

lezione di recupero il 27/11/20  
lezione di recupero il 26/02/21  
lezione di recupero il 21/05/21

### Tariffe:

10 lezioni: € 100,00

## PACCHETTO ESTATE

MARTEDÌ ore 19,00

**5 lezioni consecutive**

dal 25/05/21 al 22/06/21

lezione di recupero il 29/06/21

### Tariffe:

5 lezioni: € 55,00

## RECUPERI: NUOVE MODALITÀ DA SETTEMBRE 2020

L'abbonamento con recupero consente di recuperare le eventuali lezioni perse in giornate da concordare con la segreteria. Per usufruire dei recuperi è 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 penultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero).

## ATTIVITÀ A PRENOTAZIONE

La lezione / ingresso viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta o variazione di data / orario con il reintegro in abbonamento è accettata fino a 4 ore precedenti la lezione stessa (tramite la funzione WEB) o telefonicamente entro le ore 20:00 del giorno prima. In caso di mancata disdetta nel tempo utile la lezione non potrà essere recuperata.

## PRENOTAZIONI ANCHE DA INTERNET

Solo per lezioni di fitness in acqua, fitness terrestre e ingresso del nuoto libero è possibile gestire le proprie prenotazioni anche da internet collegandosi a: [www.grugliasco.rarinantestorino.com/myarea](http://www.grugliasco.rarinantestorino.com/myarea) e accedendo con username e password inviati tramite e-mail quando viene acquistato il primo pacchetto di lezioni.

## 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 12 giugno 2021.

## PROVE

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il costo è di € 15,00 (€ 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 avviene entro la data della giornata di prova.

## CHIUSURE PER FESTIVITÀ

1 novembre 2020, 7 e 8 dicembre 2020, dal 23 dicembre 2020 al 6 gennaio 2021, dal 2 aprile al 5 aprile 2021, 1 maggio 2021, 2 giugno 2021

## 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)
- Per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di € 10,00 per ogni adulto accompagnatore.

## 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 € 0,20.

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.

## ALTRE INFORMAZIONI

Tramite e-mail verranno regolarmente inviate comunicazioni relative a corsi, abbonamenti e scadenze.

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

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

seguici su   



Sponsor

Technical Sponsor

Energy partner