



Stagione 2021-2022 Piscina Fulvio Albanese

Orario invernale
dal 6 settembre 2021
al 11 giugno 2022

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

Orari di segreteria

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

Salta le code in segreteria e prenota il tuo appuntamento con la APP gratuita
<https://prenotazioni.toswim.it>



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 19-36 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 11 GIUGNO 2022

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 11 GIUGNO 2022

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 11 GIUGNO 2022

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 11 GIUGNO 2022****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 11 GIUGNO 2022****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

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 avanzato	15:10 - 17:00
Giovedì avanzato	15:10 - 17:00

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

Abbonamento stagionale dal 6 settembre al 11 giugno 2022:

Frequenza 2 volte alla settimana € 560,00:

- € 240,00 all'iscrizione

- € 160,00 entro il 29/11/2021 - € 160,00 entro il 30/03/2022

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

- 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.

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		
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 11 GIUGNO 2022

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

NOVITÀ - nuoto EVolution

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

Dedicato a chi ama nuotare e ha voglia di scoprire come utilizzare nuovi strumenti di lavoro, come ad esempio: Cronometro, Pinnette, Boccaglio e nello stesso tempo imparare a sentire gli effetti dell'allenamento in acqua, guidati da un tecnico FIN specializzato.

Lunedì	20:00 - 20:45
Mercoledì	20:00 - 20:45
Venerdì	20:00 - 20:45

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

Tariffe:

11 prenotazioni: € 120,00 (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 2022

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 6 settembre 2021 al 30 giugno 2022:

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

Tariffa € 610,00:

- € 300,00 all'iscrizione

- € 160,00 entro il 30/11/2021 - € 150,00 entro il 28/02/2022

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.

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		
13:00-13:45	Acqua Circuit B	Aquabike B	Acquagym A	Aquabike B		
18:30-19:15	Acqua GAG B	Aquabike B	Acquagym A	Acquagym A	Aquabike B	
19:20-20:05	Aquabike B	Zumbagym B	Aqua Triathlon B	Acqua Circuit B		

A - ATTIVITÀ IN ACQUA ALTA CON CINTURE DI GALLEGGIAMENTO

B - ATTIVITÀ IN ACQUA BASSA PROFONDITÀ 1,20 M

Tariffe:

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

pacchetto 8 prenotazioni € 85,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

pacchetto 16 prenotazioni € 160,00 (da utilizzare entro 4 mesi)

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 dall'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)

NOVITÀ "INTERVAL FLOW"

Una volta al mese la lezione che coniuga la terra all'acqua, attività di palestra con esercitazioni

Da 30' di pilates dinamico e 30' di interval training in acqua, venite a provare il sabato dalle ore 14:30, costo € 15,00

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	GYM Pilates	
09:30 - 10:20	GYM Pilates		GYM Pilates	GYM Pilates	
17:30 - 18:20	GYM Tribal Yoga Pilates				Crunch Step and Tone
18:30 - 19:20	Crunch Step and Tone	Cardio Fit Circuit	Strong HIIT Program	Total Body Fitness	Total Body Fitness
19:30 - 20:20	Total Body Fitness	Total Body Fitness	Zumba Gym	GYM Pilates	GYM Tribal Yoga Pilates
20:20 - 21:10	GYM Pilates		GYM Pilates		

Tariffe:

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

1 mese € 55,00

3 mesi € 150,00

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

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:

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

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

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

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

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 19:30 - 20:45
Martedì	12:00-14:30	19:30 - 20:45
Mercoledì	9:00-14:30	19:30 - 20:45
Giovedì	07:00 - 09:00 12:00-14:30	09:00-10:30 10:30-12:00 19:30 - 20:45
Venerdì	12:00-14:30	19:30 - 20:45
Sabato	12:00-14:30	09:00-10:30 10:40-12:00

La vaschetta di ambientamento è disponibile dalle 12:40 alle 14:30 dal lunedì al sabato, dalle 19:30 alle 20:45 dal lunedì al venerdì

Tariffe:

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

Intero € 6,00 Ridotto € 5,00 (minori di 14 anni)

Abbonamento nominativo solo feriale 11 ingressi € 60,00 (da consumare entro 6 mesi)

+ 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.

RECUPERI: NUOVE MODALITÀ DA SETTEMBRE 2021

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 la 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 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 l'11 giugno 2022.

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 avvenisse entro la giornata di prova.

CHIUSURE PER FESTIVITÀ

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.

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 € 0,25.

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.

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

segui su   



Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner