



# Stagione 2022-2023 Piscina Fulvio Albanese

Orario invernale  
dal 5 settembre 2022  
al 10 giugno 2023

**RARI NANTES TORINO**  
**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
**Piscina di Grugliasco "Fulvio Albanese"**  
Corso Torino, 82 - 10095 Grugliasco (Torino)  
Tel. 011.0121966  
[grugliasco@rarinantestorino.com](mailto:grugliasco@rarinantestorino.com)  
[www.grugliasco.rarinantestorino.com](http://www.grugliasco.rarinantestorino.com)

## Orari di segreteria

Lunedì	08:00 - 20:30
Martedì	12:00 - 20:30
Mercoledì	08:00 - 20:30
Giovedì	08:00 - 20:30
Venerdì	08:00 - 20:30
Sabato	08:30 - 18:30



## 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

Lunedì	11:00 - 11:30	15:30 - 16:00	
Mercoledì	18:30 - 19:00		
Giovedì	15:30 - 16:00		
Venerdì	18:50 - 19:20		
Sabato	10:10 - 10:40	15:50 - 16:20	16:50 - 17:20

### Baby 19-36 mesi

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

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 74,00 (1 recupero)  
12 lezioni € 135,00 (2 recuperi)

### ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

#### 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	16:50 - 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	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	17:20 - 18:00

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 74,00 (1 recupero)  
12 lezioni € 135,00 (2 recuperi)

### ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

#### 2 volte alla settimana

6 lezioni € 60,00 (senza recuperi)

## 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.

Martedì	16:00 - 16:45
Giovedì	16:00 - 16:45
Venerdì	16:10 - 16:55
Sabato	14:15 - 15:00

### Tariffe:

10 lezioni € 160,00

## 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 10 GIUGNO 2023

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 84,00 (1 recupero)

16 lezioni € 157,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

8 lezioni € 72,00 (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	16:50 - 17:40	
Venerdì	16:50 - 17:40	

### Avviamento al Nuoto Sincronizzato 8-13 anni

Lunedì	16:50 - 17:40	
Mercoledì	16:50 - 17:40	

### Tariffe:

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 84,00 (1 recupero)

16 lezioni € 157,00 (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

Lunedì	15:00 - 16:30
Mercoledì	15:00 - 16:30
Venerdì	15:00 - 16:30

## Nuoto Sincronizzato Junior dai 12 anni

Lunedì	14:50 - 16:50
Mercoledì	14:50 - 16:50
Venerdì	14:50 - 16:50

## Nuoto e Nuoto per Salvamento Junior dai 14 ai 20 anni

Martedì	15:00 - 16:30
Giovedì	15:00 - 16:30
Sabato	16:30 - 18:00

**ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023**

## Abbonamento stagionale dal 5 settembre al 10 GIUGNO 2023:

Frequenza fino a 3 volte a settimana € 700,00 così suddivisi:

- € 300,00 all'iscrizione

- € 200,00 entro il 29/11/2022 - € 200,00 entro il 30/03/2023

**Abbonamento mensile frequenza fino a 3 volte a settimana € 90,00 - 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.

## 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 10 GIUGNO 2023**

### Tariffe:

8 lezioni € 95,00 (2 recuperi)

16 lezioni € 168,00 (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: € 95,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

16 prenotazioni: € 168,00 (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 2023**

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 5 settembre 2022 al 14 luglio 2023:

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

**Tariffa € 640,00** così suddivisi:

- € 340,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 30/11/2022 - € 150,00 entro il 28/02/2023

**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 - 14:30	19:30 - 20:45
Martedì	12:00 - 14:30	19:30 - 20:45
Mercoledì	09:00 - 14:30	19:30 - 20:45
Giovedì	07:00 - 14:30	19:30 - 20:45
Venerdì	09:00 - 14:30	19:30 - 20:45
Sabato	12:40 - 14:30	09:00 - 10:50 11:00 - 12:40

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 10 GIUGNO 2023**

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.

## Attività ginnico motorie acquatiche e grandi attrezzi acquatici

### OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00 - 09:45			Acquagym B			Aquabike B
09:15 - 10:00	Acquagym A			Acquagym A		
10:10 - 10:55	Fluidwater A			Fluidwater A		
13:00 - 13:45	Acqua Circuit B	Acqua GAG B	Acquagym A	Aquabike B	Acqua Circuit B	
18:30 - 19:15	Acqua GAG B	Acquagym A	Aqua Triathlon B	Acquagym A	Aquabike B	
19:25 - 20:10	Acquagym A	Zumbagym B	Aquabike B	Acqua Circuit B	Acqua GAG B	
20:10 - 20:55	Aquabike B					

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

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

**Tariffe:**

**ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023**

pacchetto 8 prenotazioni € 93,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

pacchetto 16 prenotazioni € 173,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

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

**Aquabike:** attività cardio ad intensità variabile si consiglia l'uso di scarpette in gomma adeguate.

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

**Acqua Triathlon:** simulazioni di nuotata+corsa su tappeto+pedalata sulla bike.

**Abbonamento over 65, solo Fluid Water:**

**Tariffe:**

8 lezioni € 75,00 (1 recupero)

16 lezioni € 130,00 (3 recuperi)

## 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
13.00 - 13.50	Total Body Fitness			Total Body Fitness	
17:20 - 18:10	GYM Tribal Yoga Pilates				Total Body Fitness
18:00 - 18:45			Zumba Gym		
18:15 - 19:05	Crunch Step and Tone			Total Body Fitness	Crunch Step and Tone
18:30 - 19:20		GYM Pilates			
18:45 - 19:15			Strong 30' HIIT DOWN		
19:10 - 20:00	Total Body Fitness			GYM Pilates	GYM Tribal Yoga Pilates
19:15 - 19:45			Strong 30' HIIT UPPER		
19:25 - 20:10		Total Body Fitness			
19:50 - 20:40			GYM Pilates		
20:05 - 20:55	GYM Pilates				

**Tariffe:**

1 mese € 55,00

3 mesi € 150,00

**ORARI FINO AL 30 GIUGNO 2023**

**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 € 170,00

## Ginnastica Correttiva

Lunedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00			
	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00			
Giovedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00			
	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00				

### Tariffe:

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

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

## 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

## Idrochinesiterapia di Gruppo

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

Attività dedicata al recupero funzionale motorio post infortunio, interventi chirurgici, o in presenza di patologie osteo-articolari-muscolari croniche. Mobilizzazione articolare agevolata dall'effetto dell'immersione in acqua, condizionamento muscolare e ripresa della percezione del corpo, punti focali sui quali si basano le sedute, che sono calibrate ed adattate alle esigenze e possibilità di ogni paziente, non sono comunque richieste particolari capacità natatorie per partecipare al corso.

Lunedì	14:50 - 15:50	gruppo base
Lunedì	15:50 - 16:50	gruppo avanzato
Mercoledì	14:50 - 15:50	gruppo base
Mercoledì	15:50 - 16:50	gruppo avanzato
Venerdì	14:50 - 15:50	gruppo base
Venerdì	15:50 - 16:50	gruppo avanzato

### Tariffe Abbonamenti:

8 sedute: € 110,00 (da fare entro 2 mesi)

16 sedute: € 200,00 (da fare entro 3 mesi)

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

## RECUPERI

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](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 10 giugno 2023.

## PROVE


È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il costo è di € 15,00 (30€ 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

31 ottobre e 1 novembre 2022, 8 dicembre 2022, dal 23 dicembre 2022 al 8 gennaio 2023, dal 7 aprile al 10 aprile 2023, 25 aprile 2023, 1 maggio 2023, 2 e 3 giugno 2023.

## 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.
  - Salta le code in segreteria e prenota il tuo appuntamento attraverso il link: <https://www.toswim.io/it/piscine/> 
- (applicazione gratuita previa registrazione).

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

seguici su   



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

