

# Stagione 2024-2025 Piscina Fulvio Albanese

Orario invernale  
dal 2 settembre 2024  
al 7 giugno 2025

**RARI NANTES TORINO**  
**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
**Piscina di Grugliasco "Fulvio Albanese"**

Corso Torino, 82 - 10095 Grugliasco (Torino) - Tel. 011.0121966  
grugliasco@rarinantestorino.com  
www.grugliasco.rarinantestorino.com



Se vuoi avere maggiori informazioni sulla Piscina di Grugliasco **scannerizza il QR Code con il tuo telefono ed inizia a parlare con noi su WhatsApp!**



La nostra assistente virtuale è a tua disposizione per ottenere tutte le informazioni su orari, prezzi e attività.

## Orari di segreteria

Lunedì	07:30 - 20:30
Martedì	12:00 - 20:30
Mercoledì	08:00 - 20:30
Giovedì	07:30 - 20:30
Venerdì	12:00 - 20:30
Sabato	08:30 - 17:30

## 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		
Mercoledì	10:00 - 10:30	18:30 - 19:00	
Giovedì	15:30 - 16:00		
Venerdì	18:50 - 19:20	19:20 - 19:50	
Sabato	10:10 - 10:40	16:05 - 16:35	16:35 - 17:05

### Baby 19-36 mesi

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

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 76,00 (1 recupero)  
12 lezioni € 139,00 (2 recuperi)

### ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025

#### 2 volte alla settimana

6 lezioni € 62,00 (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	15:20 - 16:00	

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 76,00 (1 recupero)  
12 lezioni € 139,00 (2 recuperi)

### ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025

#### 2 volte alla settimana

6 lezioni € 62,00 (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, Giovedì e Venerdì	16:00 - 16:45
Sabato	14:15 - 15:00
	15:00 - 15:45

### 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	14:25 - 15:15	16:10 - 17:00	

### Tariffe:

ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 88,00 (1 recupero)

16 lezioni € 165,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

8 lezioni € 74,00 (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 - 17:50	

### Avviamento al Nuoto Sincronizzato

8-13 anni

Lunedì	16:50 - 17:40	17:35 - 18:25
Mercoledì	16:50 - 17:40	17:35 - 18:25

### Tariffe:

ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 88,00 (1 recupero)

16 lezioni € 165,00 (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	14:50 - 16:50
Mercoledì	14:50 - 16:50
Venerdì	14:50 - 16:50

## 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 18 anni

Martedì	14:50 - 16:50
Giovedì	14:50 - 16:50
Sabato	16:00 - 17:30 presso piscina Bendini, Collegno

## dai 19 anni

Martedì	20:00 - 21:30
Giovedì	20:30 - 22:00
Sabato	16:00 - 17:30 presso piscina Bendini, Collegno

**ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025**

## Abbonamento stagionale dal 2 settembre 2024 al 7 giugno 2025:

Frequenza fino a 3 volte a settimana € 730,00 così suddivisi:

- € 250,00 all'iscrizione

- € 180,00 entro il 29/11/2024 - € 150,00 entro il 30/01/2025 - € 150,00 entro il 31/3/25

**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			
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 7 GIUGNO 2025**

### Tariffe:

8 lezioni € 101,00 (2 recuperi)

16 lezioni € 178,00 (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: € 101,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

16 prenotazioni: € 178,00 (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: € 260,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

5 lezioni private individuali: € 135,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

Lezioni private individuali singole: € 32,00

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

## Pallanuoto Adulti dai 16 anni

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 2 settembre 2024 al 30 giugno 2025:

Lunedì	20:30 - 22:15
Mercoledì	20:30 - 22:15
Venerdì	20:30 - 22:15

**Tariffa** € 700,00 così suddivisi:

- € 250,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 29/11/2024 - € 150,00 entro il 28/02/2025

- € 150,00 entro il 30/04/2025

**Abbonamento mensile** € 88,00 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	12:00 - 14:30	19:30 - 20:45
Sabato	12:30 - 14:30	09:15 - 10:45 11:00 - 12:30

La vaschetta di ambientamento è disponibile dalle 12:40 alle 14:30 dal lunedì al sabato, dalle 19:30 alle 20:45 lunedì, mercoledì e venerdì. Dalle 19:50 alle 20:30 il martedì e venerdì.

### Tariffe:

Intero € 6,00

Ridotto € 5,00 (minori di 14 anni)

**ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025**

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

+ Acquisto tessera per utilizzo docce e/o phon costo € 5,00. 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	Aquabike B	Zumbagym B	Aquabike B	Acqua Circuit B	Acqua GAG B	
20:15 - 21:00	Acquagym A	Aquabike B		Aquabike B		

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

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

#### Tariffe:

pacchetto 8 prenotazioni € 99,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

pacchetto 16 prenotazioni € 183,00 (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 dell'istruttore es. Acquabike, Treadmill, Jump o altri attrezzi.

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

**ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025**

### Abbonamento over 65, solo Fluid Water:

#### Tariffe:

8 lezioni € 77,00 (1 recupero)

16 lezioni € 134,00 (3 recuperi)

### Novità stagione 2024 - 2025

Abbonamenti stagionali dal 2 settembre 2024 al 18 luglio 2025 anche combinati fitness terrestre - fitness in acqua - nuoto libero. Disponibili fino al 30 settembre 2024.

#### Tariffe:

Fitness terrestre € 500,00 (€ 300 all'iscrizione, € 200 entro il 30/1/25)

Fitness terrestre + nuoto libero € 780,00 (€ 380 all'iscrizione, € 200 entro il 30/1/25, € 200 entro il 30/4/25)

Fitness terrestre + fitness in acqua € 900,00 (€ 400 all'iscrizione, € 250 entro il 30/1/25, € 250 entro il 30/4/25)

### 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	Total Body Fitness	GAG			Total Body Fitness
18:15 - 19:05	Crunch Step and Tone	Fit Boxe Circuit	Total Tone	Total Body Fitness	Crunch Step and Tone
19:10 - 20:00	GYM Tribal Yoga Pilates	Total Body Fitness	Body Flow	GYM Pilates	GYM Tribal Yoga Pilates
20:05 - 20:55		Body Flow	GYM Pilates		

#### Tariffe:

1 mese € 57,00

3 mesi € 154,00

#### Lezioni a prenotazione:

le modalità di funzionamento sono descritte in fondo al volantino

**ORARI FINO AL 25 LUGLIO 2025**

## 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	19:00 - 20:00			

### Tariffe:

11 prenotazioni € 155,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025

## Hydrochinesi-Personal Training

Lezioni private di hydrochinesi o ginnastica correttiva individuale, con orari concordati direttamente con l'istruttore.

### Tariffe:

10 lezioni private individuali: € 270,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

Lezioni private individuali singole: € 40,00

**Lezioni a coppie:** Ove possibile e solo su indicazione dell'operatore, in base alla tipologia di trattamento, sarà possibile organizzare delle lezioni a coppie.

**Tariffa:** 1 lezione di coppia € 60,00

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

## Idrochinesi Terapia di Gruppo

ORARI FINO AL 7 GIUGNO 2025

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

### Tariffe Abbonamenti:

8 sedute: € 113,00 (da fare entro 2 mesi)

16 sedute: € 206,00 (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 entro l'ultima lezione del pacchetto. Il recupero viene inserito nella lezione immediatamente successiva alla fine dell'abbonamento o in alternativa, previa disponibilità, in altri giorni/orari prima della scadenza dell'abbonamento.

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 7 giugno 2025.

## PROVE


È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il costo è di € 15,00 (€ 32,00 per lezioni private di nuoto, € 36,00 per la lezioni di hydrochinesi), 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 e 2 novembre 2024, dal 23 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025, dal 18 al 21 aprile 2025, 25 e 26 aprile 2025, 1 maggio 2025, 2 giugno 2025.

## 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     

  
Sponsor

  
Sponsor

  
Technical Sponsor

  
Energy partner