



Stagione 2019-2020 Piscina “Fulvio Albanese”

Orario invernale
dal 2 settembre 2019
al 13 giugno 2020

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 - 20:30
Martedì	09:00 - 20:00
Mercoledì	09:00 - 20:30
Giovedì	08:00 - 20:00
Venerdì	09:00 - 20:30
Sabato	09:00 - 18:00
Domenica	chiuso



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

Baby 18-36 mesi

Lunedì	19:10 - 19:40		
Martedì	18:30 - 19:00		
Mercoledì	10:30 - 11:00	18:30 - 19:00	19:00 - 19:30
Giovedì	11:30 - 12:00	19:10 - 19:40	
Venerdì	19:00 - 19:30		
Sabato	09:00 - 09:30	09:30 - 10:00	10:30 - 11:00
	14:20 - 14:50	16:20 - 16:50	

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

Tariffe:

1 volta alla settimana

6 lezioni € 62,00 (1 recupero)

12 lezioni € 113,00 (2 recuperi)

2 volte alla settimana

6 lezioni € 50,50 (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	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	18:30 - 19:10
Martedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Mercoledì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Giovedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	18:30 - 19:10
Venerdì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Sabato	11:10 - 11:50	11:50 - 12:30	15:00 - 15:40	17:10 - 17:50

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

Tariffe:

1 volta alla settimana

6 lezioni € 62,00 (1 recupero)

12 lezioni € 113,00 (2 recuperi)

2 volte alla settimana

6 lezioni € 50,50 (senza recuperi)

Corso Special Time

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

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	16:20 - 17:10
Sabato	14.20-15.00

Tariffe:

10 lezioni

€ 150,00

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	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30	18:20 - 19:10*	
Martedì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30	18:20 - 19:10	
Mercoledì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30	18:20 - 19:10	
Giovedì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30	18:20 - 19:10*	
Venerdì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30	18:20 - 19:10
Sabato	09:00 - 09:50	09:40 - 10:30	10:20 - 11:10	11:00 - 11:50
	11:40 - 12:30	15:40 - 16:20	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50*

* in questi orari sono disponibili solo i livelli principianti

Tariffe:

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

1 volta alla settimana

8 lezioni € 64,00 (1 recupero)

16 lezioni € 119,00 (2 recuperi)

2 volte alla settimana

8 lezioni € 55,00 (senza recuperi)



Durata delle lezioni 50 minuti (10' di ginnastica + 40' di nuoto)

**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. L'inizio di queste attività avviene, compatibilmente con le capacità di ognuno, non prima degli 8-10 anni. Chi ha piacere potrà prendere parte a manifestazioni e piccoli tornei.

Avviamento alla Pallanuoto dai 9 anni

Lunedì		
Martedì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30
Mercoledì	17:40 - 18:30	
Giovedì		
Venerdì	17:00 - 17:50	17:40 - 18:30

Avviamento al Nuoto Sincronizzato 8-13 anni

Lunedì	17:00 - 17:50 principianti	17:40 - 18:30 intermedio
Mercoledì	17:00 - 17:50 mix	
Giovedì	17:00 - 17:50 principianti	17:40 - 18:30 intermedio

Tariffe:

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

1 volta alla settimana

8 lezioni € 64,00 (1 recupero)

16 lezioni € 119,00 (2 recuperi)

Durata delle lezioni 50 minuti (10' di ginnastica + 40' di nuoto)

COME USUFRUIRE DEI RECUPERI? LEGGI IN FONDO AL VOLANTINO

Pallanuoto Junior dai 12 anni

Martedì	14:40 - 16:10
Venerdì	14:40 - 16:10

Nuoto Sincronizzato Junior dai 12 anni

Lunedì	15:00 - 16:50
Giovedì	15:00 - 16:50

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

Abbonamento stagionale 2 settembre al 13 giugno 2020:

Frequenza 2 volte alla settimana € 450,00:

- € 200,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 30/11/2019 - € 100,00 entro il 27/03/2020

Abbonamento mensile frequenza 2 volte alla settimana € 67,00:

- 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.

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	18:30 - 19:15*	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
Martedì	18:30 - 19:15	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	
Mercoledì	11:00 - 11:45	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	18:30 - 19:15*	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
Venerdì	18:30 - 19:15	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	

* In questi orari sono disponibili solo i livelli "avanzati" 2^a e 3^a corsia

Scuola Nuoto Junior dai 14 ai 18 anni

Lunedì	18:30 - 19:15
Martedì	18:30 - 19:15
Giovedì	18:30 - 19:15
Venerdì	18:30 - 19:15

Tariffe:

8 lezioni € 72,00 (2 recuperi)

16 lezioni € 124,00 (3 recuperi)

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

COME USUFRUIRE DEI RECUPERI? LEGGI IN FONDO AL VOLANTINO

NOVITÀ: Abbonamenti per turnisti

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

Tariffe:

8 prenotazioni: € 72,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

16 prenotazioni: € 124,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

L'orario delle 18:30 non è compreso

Lezioni a prenotazione.

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta è accettata fino alle ore 20 del giorno precedente alla lezione

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:

11 lezioni private individuali:	€ 250,00 (da utilizzare entro 3 mesi)
5 lezioni private individuali:	€ 120,00 (da utilizzare entro 2 mesi)
Lezioni private individuali singole:	€ 30,00

Lezioni a prenotazione.

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta è accettata fino alle ore 20 del giorno precedente alla lezione.

Pallanuoto Adulti dai 16 anni

ORARI FINO AL 27 GIUGNO 2020

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.

Lunedì	20:00 - 22:30
Mercoledì	20:00 - 22:30
Venerdì	20:00 - 22:30

Dalle 20:00 alle 20:45 suddivisi in gruppi: teoria, palestra o nuoto. Dalle 20:45 tutti in acqua

Abbonamento stagionale dal 2 settembre al 27 giugno 2020:

Tariffa € 485,00:

- € 200,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 30/11/2019 - € 135,00 entro il 29/02/2020

Abbonamento mensile € 70,00 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

Lunedì	07:00 - 14:30	19:30 - 21:00		
Martedì	10:00 - 14:30	19:30 - 21:30		
Mercoledì	10:00 - 14:30	18:30 - 21:00		
Giovedì	07:00 - 14:30	19:30 - 21:00		
Venerdì	10:00 - 14:30	19:30 - 21:00		
Sabato	09:00 - 14:30			

Tariffe:

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

Intero € 6,00

Ridotto € 5,00 (minori di 14 anni)

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

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

FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI GIORNI ED ORARI

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09:30 - 10:15	Acquagym A			Acquagym A	
10:30 - 11:15	Fluidwater A			Fluidwater A	
11:00 - 11:45		Fluidwater A			
13:00 - 13:45		Acqua Training B			
14:00 - 14:45				Acquagym A	
18:40 - 19:25	Acqua GAG B	Acquagym A	Acquagag B	Acquagym A	
19:30 - 20:15		Zumbagym B			Acquamovida B

A - ATTIVITÀ IN ACQUA ALTA CON CINTURE DI GALLEGGIAMENTO

B - ATTIVITÀ IN ACQUA BASSA (PROFONDITÀ 1,20 M)

Tariffe:

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

8 lezioni € 74,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

16 lezioni € 138,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

L'abbonamento termina alla scadenza del periodo di utilizzo (in tal caso le eventuali lezioni rimanenti non potranno essere recuperate) o all'ultima lezione del pacchetto.

Fitness in acqua con grandi attrezzi

aquabike-palo acquatico-tappeto elastico-rider band-treadmill attività in circuito

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00 - 09:45						Aquabike
13:00 - 13:45	Acqua Circuit		Acqua Circuit	Aquabike	Acqua Circuit	
18:40 - 19:25					Aquabike	
19:30 - 20:25	Aquabike		Aquabike	Acqua Circuit		
20:30 - 21:15			Acqua Circuit			

Tariffe:

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2020

€ 15,00 prenotazione singola

€ 55,00 pacchetto da 5 prenotazioni (da utilizzare entro 2 mesi)

€ 110,00 pacchetto da 11 prenotazioni (da utilizzare entro 4 mesi)

Aquabike: attività cardio ad intensità variabile

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

ATTIVITÀ A PRENOTAZIONE

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. l'eventuale disdetta o variazione di data è accettata fino a 12 ore precedenti la lezione stessa (tramite apposita funzione web) o telefonicamente entro le ore 20:00 del giorno precedente la lezione, in caso di mancata disdetta in tempo utile la lezione non potrà essere recuperata.

PRENOTAZIONI ANCHE DA INTERNET

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.

LEZIONI A PRENOTAZIONE.

LA LEZIONE VIENE SCALATA DALL'ABBONAMENTO O ADDEBITATA AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE.
L'EVENTUALE DISDETTA È ACCETTATA FINO ALLE ORE 20 DEL GIORNO PRECEDENTE ALLA LEZIONE.

ATTIVITÀ FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS

Palestra Musicale

ABBONAMENTO "OPEN", CON ACCESSO A TUTTE LE LEZIONI SENZA LIMITE DI GIORNI E ORARI

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:30-09:20	GYM Pilates		GYM Pilates		GYM Pilates	
09:00-09:50		Total Body Fitness		Total Body Fitness		Total Body Fitness
09:30-10:20	GYM Pilates		GYM Pilates		GYM Pilates	
13:00-13:50	Total Body Fitness	Puond Fitness Training	Total Body Pilates			Puond Fitness Training
15:00-15:50	Gym Pilates		Gym Pilates			
17:00-17:50	GYM Tribal Yoga Pilates	GAG	Cardio Fit Circuit	GAG	Total Body Fitness	
18:00-18:50	COreo Step Dance	Cardio Fit Circuit	Total Body Fitness	Cardio Fit Circuit	COreo Step Dance	
19:00-19:50	Total Body Fitness	Total Body Fitness	Zumba GYM	GYM Pilates	GYM Tribal Yoga Pilates	
20:00 - 20:50	Movida Gym	GYM Pilates	Total Body Fitness	Total Body Fitness		

Tariffe:

1 mese € 45,00
3 mesi € 125,00

ORARI FINO AL 27 GIUGNO 2020

ABBONAMENTO "FITNESS FULL" 2 MESI DI PALESTRA+8 LEZIONI DI ACQUA GYM € 135,00

ATTIVITÀ FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS

POWER YOGA

MARTEDÌ ore 19,00

10 lezioni consecutive

dal 10/09/19 al 12/11/19
dal 26/11/19 al 11/02/20
dal 25/02/20 al 28/04/20

lezione di recupero il 19/11/19
lezione di recupero il 18/02/20
lezione di recupero il 5/05/20

VENERDÌ ore 19,00

10 lezioni consecutive

dal 13/09/19 al 22/11/19
dal 6/12/19 al 21/02/20
dal 6/03/20 al 22/05/20

lezione di recupero il 29/11/19
lezione di recupero il 28/02/20
lezione di recupero il 29/05/20

Tariffe:

10 lezioni: € 80,00

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	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	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 27 GIUGNO 2020

11 lezioni di gruppo € 130,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

L'abbonamento termina alla scadenza del periodo di utilizzo (in tal caso le eventuali lezioni rimanenti non potranno essere recuperate) o all'ultima lezione del pacchetto.

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.

LA LEZIONE VIENE SCALATA DALL'ABBONAMENTO O ADDEBITATA AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE.
L'EVENTUALE DISDETTA È ACCETTATA FINO ALLE ORE 20 DEL GIORNO PRECEDENTE ALLA LEZIONE.

Recuperi

L'abbonamento con recupero consente di recuperare le eventuali lezioni perse in coda al pacchetto appena terminato, mantenendo lo stesso giorno e orario.

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 l'ultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero).

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 13 giugno 2020.

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 nella giornata della prova.

Chiusure per festività

1 e 2 novembre 2019, dal 22 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020, dal 10 aprile al 13 aprile 2020, 25 aprile 2020, 1 e 2 maggio 2020, 1 e 2 giugno 2020.

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

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.

www.rarinantestorino.com

seguici su   



Casalgrasso e
Sant'Albano Stura



Sponsor

Technical Sponsor

Energy partner