



# Stagione 2020-2021 Piscina “Ines Bonino”

**RARI NANTES TORINO  
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**

Via Musinè,15 – 10044 Pianezza (TO)

Tel/fax: 011.9676911

E-mail: [pianezza@rarinantestorino.com](mailto:pianezza@rarinantestorino.com)



## Attività Baby

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà. Inoltre nell'acqua sperimentano le loro abilità motorie che saranno poi la base per camminare e correre. Da fare accompagnati al genitore più acquatico.

### Baby 5-18

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:10 - 17:50		
Giovedì			
Venerdì	10:50 - 11:30		
Sabato	08:50 - 09:30	16:10 - 16:50	

### Baby 19-36

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:50 - 18:30		
Giovedì			
Venerdì	11:30 - 12:10		
Sabato	09:30 - 10:10	10:10 - 10:50	16:10 - 16:50

### Tariffe:

5 lezioni € 62,00 (1 recupero)  
 10 lezioni € 120,00 (2 recuperi)

## Acquaticità 3 - 6 anni

Acquaticità riguarda il sentirsi a proprio agio nell'acqua, non significa saper nuotare o riuscire a rilassarsi nell'acqua, ma significa saper stare nell'acqua in qualunque posizione e in qualunque situazione.

Lunedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Martedì	16:40 - 17:20	17:20 - 18:00	18:00 - 18:40	
Giovedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Venerdì	16:40 - 17:20	17:20 - 18:00	18:00 - 18:40	
Sabato	10:50 - 11:30	11:30 - 12:10	12:10 - 12:50	15:30 - 16:10
	16:10 - 16:50			

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni € 60,00 (1 recupero)  
 10 lezioni € 114,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni € 105,00 (2 recuperi)  
 20 lezioni € 192,00 (3 recuperi)

## Scuola nuoto bambini 6 -13 anni

La Rari Nantes è una Scuola Nuoto riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.) ed un Centro di Avviamento allo Sport del CONI.

Lunedì	16:40 – 17:20	17:20 – 18:00	18:00 – 18:40	18:40 - 19:20
Martedì	16:20 – 17:00	17:00 – 17:40	17:40 – 18:20	18:20 – 19:00
Mercoledì	16:40 – 17:20	17:20 – 18:00	18:00 – 18:40	18:40 – 19:20
Giovedì	16:40 – 17:20	17:20 – 18:00	18:00 – 18:40	18:40 – 19:20
Venerdì	16:20 – 17:00	17:00 – 17:40	17:40 – 18:20	18:20 – 19:00
Sabato	09:20 – 10:00	10:00 – 10:40	10:40 – 11:20	15:20 – 16:00
	16:00 - 16:40			

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni	€ 53,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 101,00 (2 recuperi)
15 lezioni	€ 142,00 (3 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni	€ 78,00 (1 recupero)
20 lezioni	€ 147,00 (2 recuperi)
30 lezioni	€ 204,00 (3 recuperi)



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

### Avviamento alle discipline acquatiche - Attività gestite da Asd Rari Nantes Pianezza

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: un modo per mettere alla prova le abilità acquisite divertendosi.

#### Avviamento misto alla Pallanuoto

Lunedì	17:20 – 18:00		
Giovedì	17:20 – 18:00		

#### Avviamento al nuoto sincronizzato

Lunedì	17:20 – 18:00		
Giovedì	17:20 – 18:00		

### Tariffe:

stagionale (set - mag) € 430,00  
1ª rata all'iscrizione € 260.00 + 2ª rata 1º febbraio € 170.00

#### Avviamento Salvamento

Mercoledì	18:40 – 19:20		

### Tariffe:

stagionale (set - mag) € 265,00  
1ª rata all'iscrizione € 145.00  
+ 2ª rata febbraio € 120.00

## Nuoto Sincronizzato

Mar+Ven	15:00 – 16:00	15:30 – 16:30	16:30 – 17:30	17:30 – 18:30
Palestra Mar+Ven	16:10 -16:50	16:50 -17:30	17:50 -18:30	16:50 -17:30
Lun + Giov	18:30 – 19:30			
Palestra Lun+Giov	17:50 – 18:30			

## Pallanuoto Femminile

Martedì	20:30 – 21:45
Venerdì	20:30 – 21:45

### Tariffe:

**Nuoto Sincronizzato stagionale (set-mag) € 480,00**  
**Pallanuoto Femminile stagionale (set-mag) € 480,00**  
- € 240,00 all'iscrizione  
+ € 120,00 1° dicembre 2020 + € 120,00 1° febbraio 2021

## Pallanuoto Maschile Under 13

Martedì	14:30 – 16:00
Venerdì	14:30 – 16:00

## Pallanuoto Maschile Under 15

Lunedì	15:10 – 16:40
Mercoledì	15:10 – 16:40

### Tariffe Under 13 - 15: stagionale (set-mag) € 540,00

- € 260,00 all'iscrizione + € 160,00 1° dicembre 2020 + € 120,00 1° febbraio 2021

## Pallanuoto Maschile Under 18

Martedì	20:00 – 21:00
Giovedì	15:20 – 16:40
Sabato	16:00 – 18:00

## Pallanuoto Maschile Master

Lunedì	20:30 – 22:30
Mercoledì	20:30 – 22:00
Sabato	14:20 – 15:10

### Tariffe Under 18 - Master: stagionale (set-mag) € 590,00

- € 310,00 all'iscrizione + € 160,00 1° dicembre 2020 + € 120,00 1° febbraio 2021

## Salvamento

Martedì	18:00 – 19:00
Venerdì	18:00 – 19:00

## Salvamento avanzato

Mercoledì	19:20 – 20:20
Venerdì	19:45 – 20:45

### Tariffe: stagionale (set-mag) € 420,00

- € 180,00 all'iscrizione  
+ € 120,00 1° dicembre 2020  
+ € 120,00 1° febbraio 2021

### Tariffe: stagionale (set-mag) € 480,00

- € 240,00 all'iscrizione  
+ € 120,00 1° dicembre 2020  
+ € 120,00 1° febbraio 2021

## Waterbasket

Martedì	19:30 – 20:30
Giovedì	19:30 – 20:30

### Tariffe: stagionale (set-mag) € 420,00

- € 180,00 all'iscrizione + € 120,00 1° dicembre 2020 + € 120,00 1° febbraio 2021

**PER IL TESSERAMENTO E PER LA PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO E AI TORNEI, È OBBLIGATORIA LA CERTIFICAZIONE MEDICO-SPORTIVA AGONISTICA da consegnare in originale alla Segreteria**

Le tariffe sopra riportate sono da considerarsi escluse di quota associativa, la quota ha un costo di € 40,00 con validità dal 1 settembre al 31 agosto

## Scuola nuoto Adulti

Imparare a nuotare da adulti? Si può! 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. Il corso è adatto anche ai nuotatori di livello medio o più esperti che desiderano migliorare i quattro stili.

Lunedì	14:30 – 15:15	19:20 – 20:05	20:05 – 20:50	
Martedì	09:00 – 09:45	09:45 – 10:30	19:00 – 19:45	
Mercoledì	19:20 – 20:05			
Giovedì	14:30 – 15:15	19:20 – 20:05	20:05 – 20:50	
Venerdì	09:00 – 09:45	09:45 – 10:30	19:00 – 19:45	

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni € 65,00 (1 recupero)  
10 lezioni € 120,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni € 94,00 (2 recuperi)  
20 lezioni € 178,00 (3 recuperi)

Sconto del 10% nei giorni:

- martedì e venerdì mattina
- lunedì e giovedì nell'orario 14:45 - 15:30

Sconto 20% over 65 - Sconto 50% over 80

## Nuoto Libero

lunedì	12:30 - 15:00	19:20 - 20:20	20:20 - 21:20	
martedì	09:00 - 11:30	12:30 - 14:30	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
mercoledì	10:00 - 12:00	12:30 - 15:00	19:20 - 20:20	
giovedì	12:30 - 15:00	19:20 - 20:20	20:20 - 21:20	
venerdì	09:00 - 11:30	12:30 - 14:30	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
sabato	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	14:20 - 15:20	

### Tariffe:

**Adulti:** feriali € 7,00  
sabato € 8,00

**Bambini:** feriali € 5,00  
sabato € 6,00

Abbonamento da 11 ingressi feriale € 70,00 (validità 4 mesi)

Abbonamento da 11 ingressi sabato € 80,00 (validità 4 mesi)

Abbonamento annuale (con obbligo di certificato medico e quota di iscrizione): € 480,00

## Fitness in acqua

Massimo divertimento e tutti i benefici dell'acqua: questa attività, ormai presente nelle piscine di tutta Europa, presenta numerosi vantaggi ed è adatta ad ogni età. Le alternative offerte dai nostri impianti sono numerose e diverse tra loro.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:50		GymA			GymA	
10:00			AFluid			
10:40		GymA			GymA	
10:50			GymA			
12:50	H2o Bike			Mix 3-Fit		
13:00		GymB				Circuit Training
13:50	GymB	GymA		GymA		
16:15			GymB			
18:50	GymB	H2O Bike Mix	3-Fit	GymB	H2O Bike Mix	
19:40	GymB			GymB		
19:40	GymA					
19:45		Circuit			Circuit Training	
20:15		Cardio Fitness		Cardio Fitness		
20:30	Circuit Training			Circuit Training		

### Tariffe:

#### 1 volta a sett

5 lezioni € 53,00 (no recupero)

10 lezioni € 97,00 (1 recupero)

#### 2 volte a sett

10 lezioni € 89,00 (1 recupero)

20 lezioni € 168,00 (2 recuperi)

### Cardio fitness

11 Ingressi € 114,00 (validità 4 mesi)

### Tariffa speciale Open Fitness

Chiedendo la disponibilità in segreteria sarà possibile scegliere un'attività diversa ogni volta

10 Ingressi € 135,00 (validità 4 mesi)

## Attività di benessere psicofisico in gravidanza

Lunedì	15:40 - 16:20	+ palestra 15:15 - 15:40
--------	---------------	--------------------------

### Tariffe:

5 lezioni € 65,00 (1 recupero)

10 lezioni € 114,00 (2 recuperi)

## Fitness in Palestra

**Gym Pilates:** è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

**Zumba Gym:** è un programma di fitness musicale, pre-coreografato tutto italiano, che unisce la ricerca della forma fisica al divertimento.

**TRX Gym-Tone up:** è un mix di attività che agiscono sul metabolismo e tonificano il corpo, esercizi molto veloci si alternano a movimenti di minore intensità.

È un allenamento intensivo per bruciare calorie ed eliminare i grassi.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
09:30		Gym dolce			Gym dolce	
12:10	Gym pilates			Gym pilates		
12:30		Gym postural			Gym postural	
13:00	Gym pilates		Gym pilates	Gym pilates		
13:30		Gym pilates			Trx Gym	
17:50			Gym pilates			
18:30	Gym pilates			Gym pilates		
18:40		Tone up			Circuit Training	
18:45			Gym pilates			
19:20	Gym pilates			Gym pilates		
19:30					Trx Gym	
19:35		Zumba Gym	Tone up			
20:10				Zumba Gym		
20:15			Trx Gym			

## Tariffe:

abbonamento 1 mese	€ 39,00 (2 vv/sett)	€ 43,00 (3 vv/sett)	€ 47,00 (4 vv/sett)
abbonamento 3 mesi	€ 100,00 (2 vv/sett)	€ 115,00 (3 vv/sett)	€ 125,00 (4 vv/sett)

L'abbonamento dà la possibilità di seguire tutte le attività sopra elencate fino ad esaurimento posti. Il numero massimo per ogni attività sarà di 10 utenti per Gym Pilates, Trx Gym, Postural Gym, e di 12 utenti per Zumba Gym e Tone-up.

Materiale occorrente: scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra, ad esclusione del pilates dove l'attività verrà svolta scalzi.

## Lezioni private

Sarà possibile effettuare dei cicli di lezioni private, previo accordo con la segreteria.

Dai 6 ai 13 anni	5 lezioni € 110,00	10 lezioni € 210,00
Dai 14 anni	5 lezioni € 125,00	10 lezioni € 240,00

Se la lezione viene svolta in gruppo

5 lezioni € 100,00	10 lezioni € 200,00
--------------------	---------------------

## Orari segreteria

La segreteria è a disposizione per informazioni, abbonamenti, rinnovi e prenotazioni nei seguenti giorni e orari:

Lunedì	12:30 - 20:00
Martedì	09:00 - 20:00
Mercoledì	10:00 - 20:00
Giovedì	12:30 - 20:00
Venerdì	09:00 - 20:00
Sabato	09:00 - 16:00

### È possibile iscriversi in qualsiasi momento della stagione

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

## Regolamento di iscrizione

La quota di iscrizione è € 40,00. Accompagnatore baby € 10,00.

Tutte le attività proposte sono gestite dalla RARI NANTES TORINO s.s.d.a.r.l. o RARI NANTES PIANEZZA a.s.d con personale qualificato.

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico che attesti l'idoneità all'attività sportiva non agonistica.

I recuperi concessi devono essere autorizzati dalla segreteria ed effettuati la lezione successiva alla data di scadenza del corso.

Ogni corso potrà essere sospeso una ed una sola volta per una durata minima di 15 giorni previa comunicazione in segreteria.

L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma al recupero di tutte le lezioni perse, comunque entro giugno 2021.

Le lezioni si intendono consecutive. Il rinnovo va effettuato l'ultima lezione del corso (recuperi esclusi).

**In caso di smarrimento della tessera magnetica, il costo per rifarla è di € 5,00 senza ricariche.**

## Norme generali della piscina

- L'accesso agli spogliatoi è consentito **15 minuti** prima dell'inizio dell'attività a cui si è iscritti.
- I bambini possono essere accompagnati negli spogliatoi fino all'età di **7 anni**.
- È vietato l'accesso agli spogliatoi con scarpe calzate.

## Chiusure impianto

- 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

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

seguici su   



Sponsor

Technical Sponsor

Energy partner