

Stagione 2021-2022 Piscina “Ines Bonino”

Orario invernale
dal 6 settembre 2021
al 11 giugno 2022

Orari di segreteria

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

RARI NANTES TORINO
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

Via Musinè, 15 – 10044 Pianezza (TO)

Tel/fax: 011.9676911

E-mail: 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	09:50 - 10:30	16:10 - 16:50	

Baby 19-36

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:50 - 18:30		
Giovedì			
Venerdì	11:30 - 12:10		
Sabato	09:10 - 09:50	10:30 - 11:10	15:30 - 16:10

Tariffe:

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

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

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	11:15 - 11:55	11:55 - 12:35	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)

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

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	09:00 – 09:40	09:40 – 10:20	10:20 – 11:00	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)

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022


Divisione in due blocchi dello spogliatoio per evitare concomitanza tra adulti e bambini dell'ultimo turno.

Iscrizioni sempre aperte in qualsiasi momento della stagione sportiva

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

Avviamento alle discipline acquatiche

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

Attività svolte in collaborazione con la A.s.d. 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

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

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) € 500,00

Pallanuoto Femminile stagionale (set-mag) € 500,00

- € 250,00 all'iscrizione

+ € 130,00 1° dicembre 2021 + € 120,00 1° febbraio 2022

Pallanuoto Maschile Under 13 e 15

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

Tariffe Under 13 - 15: stagionale (set-mag) € 560,00

- € 270,00 all'iscrizione + € 170,00 1° dicembre 2021 + € 120,00 1° febbraio 2022

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
Giovedì	21:00 - 22:30

Tariffe Under 18 - Master: stagionale (set-mag) € 620,00

- € 320,00 all'iscrizione + € 170,00 1° dicembre 2021 + € 130,00 1° febbraio 2022

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 2021

+ € 120,00 1° febbraio 2022

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

- € 240,00 all'iscrizione

+ € 120,00 1° dicembre 2021

+ € 120,00 1° febbraio 2022

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	14:15 – 15:00	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	14:15 – 15:00	19:20 – 20:05	20:05 – 20:50	
Venerdì	09:00 – 09:45	09:45 – 10:30	19:00 – 19:45	

NOVITÀ - Swim Training

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

Lunedì	20:05 - 20:50
Giovedì	20:05 - 20:50

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 14:15 - 15:00

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	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 - 13:00		14:20 - 15:20	

Tariffe:

Adulti: feriali € 7,00
sabato € 8,00
sabato 14:20-15:20 € 7,00

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

* Per gli orari riportanti l'asterisco (quelli dalle 19 in poi) sarà necessaria la prenotazione via mail al seguente indirizzo pianezza@rarinantestorino.com entro le ore 12 del giorno stesso in cui si desidera entrare.

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	
10:40		GymA			GymA	
12:50	Hydro Bike			3-Fit		
13:00		GymB				Circuit Training
13:50	GymB	GymA		GymA		
16:15			GymB			
18:50	GymB	Hydro Bike Mix	3-Fit	GymB	Hydro Bike Mix	
19:40	GymB			GymB		
19:40		GymA				
19:45		Circuit Training			Circuit Training	
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)

Tariffa speciale Open Fitness

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

10 Ingressi € 135,00 (validità 4 mesi)

I corsi partiranno con un minimo di utenti iscritti.

GymA: Acqua Gym in acqua alta, attività svolta con una cintura per il galleggiamento.

GymB: Acqua Gym in acqua bassa.

Hydro Bike: attività svolta esclusivamente utilizzando l'hydro bike.

Hydro Bike Mix: attività svolta utilizzando l'hydro bike e, a rotazione, altri attrezzi e il corpo libero.

3-Fit: attività svolta su più stazioni utilizzando l'hydro bike, il tapis roulant e il corpo libero.

Circuit Training: circuito altamente allenante composto da più stazioni scelte dall'istruttore utilizzando attrezzi vari o il corpo libero.

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.

Ginnastica dolce: è un programma di esercizi per il risveglio muscolare.

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	
09:00		Ginnastica Dolce			Ginnastica Dolce	
12:30					Gym postural	
13:00	Gym pilates	Gym pilates		Gym pilates		
13:20					Trx Gym	
17:00				Gym pilates		
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			Tone up			
20:30			Trx Gym			

Tariffe:

abbonamento 1 mese € 43,00 (2 vv/sett) € 47,00 (3 vv/sett) € 51,00 (4 vv/sett)
 abbonamento 3 mesi € 110,00 (2 vv/sett) € 125,00 (3 vv/sett) € 135,00 (4 vv/sett)

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

I corsi partiranno con un minimo di utenti iscritti.

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

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).

SOSPENSIONI

Ogni abbonamento potrà essere sospeso per malattia 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 compimento del 6° anno di età.
- Versamento della quota di iscrizione annuale di € 40,00, comprensivi di copertura assicurativa. Per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di € 10,00 per ogni adulto accompagnatore.

TESSERA ELETTRONICA, DOCCE E ASCIUGACAPELLI

In caso di smarrimento o furto o distruzione gli eventuali crediti residui non possono essere recuperati o restituiti.

Il duplicato avrà un costo di € 5,00.

Costo dei phon e docce € 0,25.

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.

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.