



# Stagione 2022-2023 Piscina “Ines Bonino”

Orario invernale  
dal 5 settembre 2022  
al 10 giugno 2023

## Orari di segreteria

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

**RARI NANTES TORINO**  
**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**

Via Musinè,15 – 10044 Pianezza (TO)

Tel. 011.19766594

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 mesi

Lunedì			
Martedì	11:00 - 11:40		
Mercoledì	17:10 - 17:50		
Giovedì			
Venerdì			
Sabato	09:50 - 10:30	16:00 - 16:40	

### Baby 19-36 mesi

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

### Tariffe:

5 lezioni	€ 63,00 (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	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
Martedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Giovedì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
Venerdì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Sabato	11:10 - 11:50	11:50 - 12:30	15:20 - 16:00	16:00 - 16:40

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni	€ 62,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 115,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni	€ 105,00 (2 recuperi)
15 lezioni	€ 150,00 (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	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Martedì	16:15 – 17:00	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15
Mercoledì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Venerdì	16:15 – 17:00	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15
Sabato	09:30 – 10:15	10:15 – 11:00	15:30 – 16:15	16:15 – 17:00

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni	€ 55,00 (1 recupero)
10 lezioni	€ 105,00 (2 recuperi)
15 lezioni	€ 145,00 (3 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni	€ 85,00 (1 recupero)
20 lezioni	€ 160,00 (2 recuperi)



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

### Avviamento alle discipline acquatiche

#### 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	17:45 – 18:30		
Giovedì	17:45 – 18:30		

#### Avviamento al nuoto sincronizzato

Lunedì	17:00 – 17:45		
Giovedì	17:00 – 17:45		

### Tariffe:

stagionale (set - mag) € 470,00  
1ª rata all'iscrizione € 290,00 + 2ª rata 1º febbraio € 180,00

#### Avviamento Salvamento

Mercoledì	18:30 – 19:15		

### Tariffe:

stagionale (set - mag) € 290,00  
1ª rata all'iscrizione € 170,00  
+ 2ª rata febbraio € 120,00

## Nuoto Sincronizzato

Mar + Ven	15:15 – 16:45	17:00 – 18:30
Lun + Giov	18:00 – 19:30	19:30 – 21:00

**Tariffe:** stagionale (set-mag) € 550,00

€ 280,00 all'iscrizione + € 140,00 1° dicembre 2022 + € 130,00 1° febbraio 2023

## Pallanuoto Femminile

Martedì	21:00 – 22:15
Venerdì	21:00 – 22:15

**Tariffe:** stagionale (set-mag) € 520,00

€ 260,00 all'iscrizione + € 140,00 1° dicembre 2022 + € 120,00 1° febbraio 2023

## Pallanuoto Maschile Under 14 e 16

Lunedì	15:30 – 17:00
Mercoledì	15:30 – 17:00
Sabato	15:30 – 16:30

**Tariffe:** stagionale (set-mag) € 620,00

€ 300,00 all'iscrizione + € 190,00 1° dicembre 2022 + € 130,00 1° febbraio 2023

## Pallanuoto Maschile Under 18

Martedì	20:00 – 21:00
Giovedì	15:30 – 17:00
Sabato	16:30 – 18:30

**Tariffe Under 18 e Master:** stagionale (set-mag) € 650,00

€ 340,00 all'iscrizione + € 180,00 1° dicembre 2022 + € 130,00 1° febbraio 2023

## Pallanuoto Maschile Master

Lunedì	20:30 – 22:30
Mercoledì	20:30 – 22:00
Giovedì	21:00 – 22:30

## Salvamento

Martedì	18:15 – 19:15
Venerdì	18:15 – 19:15

**Tariffe:** stagionale (set-mag) € 450,00

€ 200,00 all'iscrizione

+ € 130,00 1° dicembre 2022

+ € 120,00 1° febbraio 2023

## Salvamento avanzato

Mercoledì	19:15 – 20:30
Venerdì	20:00 – 21:15

**Tariffe:** stagionale (set-mag) € 520,00

€ 260,00 all'iscrizione

+ € 140,00 1° dicembre 2022

+ € 120,00 1° febbraio 2023

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? Sì 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	14:45 - 15:30	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	20:00 - 20:45*
Martedì	09:00 - 09:45	09:45 - 10:30	19:15 - 20:00	
Mercoledì	19:15 - 20:00			
Giovedì	14:45 - 15:30	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45	20:00 - 20:45*
Venerdì	09:00 - 09:45	09:45 - 10:30	19:15 - 20:00	

### \*Swim Training

Sai nuotare e vuoi fare 45 minuti di allenamento dedicato, iscriviti al corso di Nuoto Sportivo dalle 20:05. I corsi partiranno con un minimo di utenti iscritti.

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

5 lezioni € 65,00 (1 recupero)

10 lezioni € 120,00 (2 recuperi)

#### 2 volte alla settimana

10 lezioni € 100,00 (2 recuperi)

20 lezioni € 190,00 (3 recuperi)

Sconto del 10% nei giorni:

- martedì e venerdì mattina

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

Sconto 10% over 65 - Sconto 30% over 80

### Tariffe Open - Speciale turnisti:

Entra nell'area riservata sul sito [www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com) e prenota la tua lezione. Maggiori informazioni in segreteria.

10 lezioni € 140,00 (validità 3 mesi)

## Nuoto Libero

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

\*\* Vaschetta

\*\*\* Vasca Grande

### Tariffe Adulti:

feriali € 7,00

sabato € 8,00

sabato 14:20-15:20 € 7,00

Abbonamento da 11 ingressi feriale

Abbonamento da 11 ingressi sabato

### Tariffe Bambini:

feriali € 5,00

sabato € 6,00

€ 70,00 (validità 4 mesi)

€ 80,00 (validità 4 mesi)

\* Per gli orari riportanti l'asterisco (quelli dalle 18:45 in poi) sarà necessaria la prenotazione via mail al seguente indirizzo [pianezza@rarinantestorino.com](mailto: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	H2o Bike			Mix 3-Fit		
13:00		GymB				Circuit Training
13:50	GymB	GymA		GymA		
16:15			GymB			
18:45	GymB	H2O Bike Mix	GymB	GymB	H2O Bike Mix	
19:30		GymA				
19:35	GymB			GymB		
19:40		Circuit	3-Fit		Circuit Training	
20:25	Circuit Training			Circuit Training		

### Tariffe:

#### 1 volta a sett

5 lezioni € 58,00 (no recupero)

10 lezioni € 108,00 (1 recupero)

#### 2 volte a sett

10 lezioni € 98,00 (1 recupero)

20 lezioni € 180,00 (2 recuperi)

### Tariffa speciale Open Fitness

Entra nell'area riservata sul sito [www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com) e prenota la tua lezione. Maggiori informazioni in segreteria.

10 Ingressi € 135,00 (validità 3 mesi)

### Tariffa speciale Open Acqua+Palestra

Entra nell'area riservata sul sito [www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com) e prenota la tua lezione. Maggiori informazioni in segreteria.

8 ingressi fitness acquatico+palestra illimitata € 160,00 (validità 2 mesi)

### Attività a corpo libero

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

**GymB:** Acqua Gym in acqua bassa.

### Attività con attrezzi

**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 treadmill (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.

Materiale occorrente: scarpette da scoglio per le attività in cui è previsto l'utilizzo dell'hydro bike.

I corsi partiranno con un minimo di utenti iscritti.

### Attività di benessere psicofisico in gravidanza

Lunedì	15:15 - 15:45	+ palestra 14:45 - 15:15
--------	---------------	--------------------------

### Tariffe:

5 lezioni € 65,00 (1 recupero)

10 lezioni € 114,00 (2 recuperi)



## RECUPERI: NUOVE MODALITÀ DA SETTEMBRE 2022

L'abbonamento con recupero consente di recuperare le eventuali lezioni perse in giornate da concordare con la segreteria e dovranno essere svolte al termine del pacchetto acquistato. 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 il 10 giugno 2023.

## PROVE

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività di fitness al costo 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 settimana successiva.

## 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 al 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.
- 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

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.

## MATERIALE OCCORRENTE

Costume o costume contenitivo in caso si svolga attività baby, cuffia, occhialini (dai 6 anni in su), ciabatte, accappatoio o asciugamano, occorrente per farsi la doccia. Nel caso di attività svolte in palestra scarpe da ginnastica pulite da indossare all'interno della palestra, oppure calze per svolgere attività di Pilates e Yoga.

## CHIUSURE PER FESTIVITÀ

31 Ottobre 2022, 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, 2-3 giugno 2023.

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

seguici su   





Sponsor

  
Erre Esse S.p.A. - Concessionari Porsche



Technical Sponsor



Energy partner