



Stagione 2023-2024 Piscina “Ines Bonino”

Orario invernale
dal 4 settembre 2023
all' 8 giugno 2024

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



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 € 64,00 (1 recupero)

10 lezioni € 122,00 (2 recuperi)

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI, DELLE SOSPENSIONI O I RINNOVI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

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:

5 lezioni € 63,00 (1 recupero)

10 lezioni € 118,00 (2 recuperi)

15 lezioni € 160,00 (3 recuperi)

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI, DELLE SOSPENSIONI O I RINNOVI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

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	€ 90,00 (1 recupero)
20 lezioni	€ 170,00 (2 recuperi)



PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI, DELLE SOSPENSIONI O I RINNOVI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

Nuoto Agonistico:

La Rari Nantes Torino vanta una storia centenaria legata al nuoto agonistico. Grandi atleti hanno contribuito a rendere importante questa storia. Se vuoi mettere anche tu un tassello a queste imprese e far parte anche tu del nuoto agonistico chiedi informazioni in segreteria.

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) € 490,00 + € 40,00 quota associativa
1ª rata all'iscrizione € 340,00 + 2ª rata 1º febbraio € 190,00

Avviamento Salvamento

Mercoledì	18:30 – 19:15		

Tariffe:

stagionale (set - mag) € 300,00 + € 40,00 quota associativa
1ª rata all'iscrizione € 220,00
+ 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) € 565,00 + € 40,00 quota associativa
€ 335,00 all'iscrizione + € 140,00 1° dicembre 2023 + € 130,00 1° febbraio 2024

Per chi volesse fare più allenamenti alla settimana chiedere informazioni in segreteria

Pallanuoto Femminile

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

Tariffe: stagionale (set-mag) € 535,00 + € 40,00 quota associativa
€ 315,00 all'iscrizione + € 140,00 1° dicembre 2023 + € 120,00 1° febbraio 2024

Pallanuoto Maschile Gruppo 1

Lunedì	15:30 – 17:00
Mercoledì	15:30 – 17:00
Sabato	14:00 – 15:30

Pallanuoto Maschile Gruppo 2

Martedì	20:00 – 21:00
Giovedì	15:30 – 17:00
Sabato	12:30 – 14:30

Pallanuoto Maschile Master

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

Tariffe: stagionale (set-mag) € 660,00 + € 40,00 quota associativa
€ 360,00 all'iscrizione + € 190,00 1° dicembre 2023 + € 150,00 1° febbraio 2024

Per chi volesse fare più allenamenti alla settimana chiedere informazioni in segreteria

Salvamento

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

Tariffe: stagionale (set-mag) € 465,00
+ € 40,00 quota associativa
€ 255,00 all'iscrizione
+ € 130,00 1° dicembre 2023
+ € 120,00 1° febbraio 2024

Salvamento avanzato

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

Tariffe: stagionale (set-mag) € 535,00
+ € 40,00 quota associativa
€ 315,00 all'iscrizione
+ € 140,00 1° dicembre 2023
+ € 120,00 1° febbraio 2024

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

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	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	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 20:00. 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 € 110,00 (2 recuperi)
20 lezioni € 200,00 (3 recuperi)

Sconto del 10% nei giorni:
- martedì e venerdì mattina

Sconto 10% over 65 - Sconto 30% over 80
Gli sconti non si intendono cumulativi.

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI, DELLE SOSPENSIONI O I RINNOVI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

Tariffe Open - Speciale turnisti:

Entra nell'area riservata sul sito www.rarinantestorino.com e prenota la tua lezione. Maggiori informazioni in segreteria.

10 lezioni € 140,00 (validità 3 mesi)

Nuoto Libero

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

Vaschetta Vasca Grande

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

Tariffe:

dal lunedì al sabato

Adulti € 7,00

Bambini € 5,00

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

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI, DELLE SOSPENSIONI O I RINNOVI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

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				
13:50	GymB	GymA		GymA		
16:15			GymB			
18:45	GymB	H2O Bike Mix	GymB	GymB	H2O Bike Mix	
19:30		GymA			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 € 60,00 (1 recupero)

10 lezioni € 111,00 (2 recuperi)

2 volte a sett

10 lezioni € 105,00 (2 recuperi)

20 lezioni € 190,00 (3 recuperi)

* Per i nostri iscritti il costo della singola lezione di una qualunque delle attività di Fitness in Acqua è di € 15,00.

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI, DELLE SOSPENSIONI O I RINNOVI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

Tariffa speciale Open Fitness

Entra nell'area riservata sul sito www.rarinantestorino.com e prenota la tua lezione. Maggiori informazioni in segreteria.

10 Ingressi € 135,00 (validità 3 mesi)

5 Ingressi € 70,00 (validità 2 mesi)

Tariffa speciale Open Acqua+Palestra

Entra nell'area riservata sul sito 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)

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI, DELLE SOSPENSIONI O I RINNOVI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

Fitness in Palestra

Gym Pilates - Gym Yoga: 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.

Tone up - Total Body - GAG: sono 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	
12:30	Gym pilates			Gym pilates	Gym Yoga	
13:00		Gym pilates				
13:20	Gym pilates			Gym pilates		
17:10	Total Body			Total Body		
17:45		Circuit Training	Gym pilates		GAG	
18:30	Gym pilates			Gym pilates		
18:40		Total Body			Circuit Training	
18:35			Gym pilates			
19:20	Gym pilates			Gym pilates		
19:25			Tone up			

Tariffe:

abbonamento 1 mese € 45,00 (2 vv/sett) € 50,00 (2 vv/sett + 1 recupero)

abbonamento 3 mesi € 115,00 (2 vv/sett) € 125,00 (2 vv/sett + 2 recupero)

* Per i nostri iscritti il costo della singola lezione di una qualunque delle attività di Fitness in Palestra è di € 8,00.

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI, DELLE SOSPENSIONI O I RINNOVI VAI ALL'ULTIMA PAGINA.

Tariffa speciale Open Gym

Entra nell'area riservata sul sito www.rarinantestorino.com e prenota la tua lezione. Maggiori informazioni in segreteria.

abbonamento 1 mese € 55,00 (ingressi illimitati)

abbonamento 3 mesi € 150,00 (ingressi illimitati)

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.

lezione singola € 30,00

5 lezioni € 130,00

10 lezioni € 250,00

Corso Special Time dai 6 ai 13 anni

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.

Tariffe:

5 lezioni € 110,00

10 lezioni € 210,00

Se la lezione viene svolta in gruppo:

5 lezioni € 100,00

10 lezioni € 200,00

RECUPERI: NUOVE MODALITÀ DA SETTEMBRE 2023

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 8 giugno 2024.

PROVE

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività di Fitness in Acqua al costo di € 15,00 (€30,00 per lezioni individuali) e di Fitness in Palestra al costo di € 8,00, che in entrambi i casi 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

1 novembre 2023, 8 e 9 dicembre 2023, dal 23 dicembre 2023 al 7 gennaio 2024, dal 29 marzo al 1 aprile 2024, 25 aprile 2024, 1 maggio 2024.

www.rarinantestorino.com

seguici su   

 TOSWIM

 BEI

Sponsor

 Centro Porsche Torino
Erre Esse S.p.A. - Concessionari Porsche

 akron

Technical Sponsor

 EI SUN

Energy partner