

ESTATE

Stagione 2024

Piscina "Ines Bonino"

Orario attività estive
dal 10 giugno 2024
al 26 luglio 2024

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 fino al 29-06
Sabato	10:30 - 18:30 dal 06-07 al 17-08

Orari soggetti a variazione
per conferma visitare il sito www.rarinantestorino.com



Se vuoi avere maggiori informazioni sulla Piscina di Pianezza **scannerizza il QR Code con il tuo telefono ed inizia a parlare con noi su WhatsApp!** 

La nostra assistente virtuale è a tua disposizione per ottenere tutte le informazioni su orari, prezzi e attività.

RARI NANTES TORINO
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

Via Musinè, 15 – 10044 Pianezza (TO)

Tel. 011.19766594

E-mail: pianezza@rarinantestorino.com

Attività Baby - Nuovi orari dal 10/06/2024

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 fino al 23/07	
Mercoledì	17:50 - 17:10 fino al 24/07	
Giovedì		
Venerdì		
Sabato	09:50 - 10:30 fino al 29/06	

Baby 19-36 mesi

Lunedì		
Martedì		
Mercoledì	17:50 - 18:30 fino al 24/07	
Giovedì		
Venerdì	11:00 - 11:40 fino al 26/07	
Sabato	09:10 - 09:50 fino al 29/06	
	10:30 - 11:10 fino al 29/06	

Tariffe:

5 lezioni € 64,00 (1 recupero)
 10 lezioni € 122,00 (2 recuperi)

Lezione singola € 13,00

Acquaticità 3 -6 anni - Nuovi orari dal 10/06 al 29/09/2024

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

Tariffe:

5 lezioni € 63,00 (1 recupero)
 10 lezioni € 118,00 (2 recuperi)

Lezione singola € 13,00

Scuola nuoto bambini 6 -13 anni Nuovi orari dal 10/06 al 29/06/2024

Le lezioni del sabato pomeriggio termineranno il 01/06/2024

Le attività del sabato mattina andranno avanti fino al 29/06/2024 negli orari sottoriportati.

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

Martedì	17:45 – 18:30 fino al 25/06		
Giovedì	17:45 – 18:30 fino al 27/06		
Sabato	09:30 – 10:15	10:15 – 11:00 fino al 29/06	

Tariffe:**1 volta alla settimana**

5 lezioni € 55,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

10 lezioni € 90,00 (1 recupero)

Lezione singola € 11,00



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

Scuola nuoto Adulti - Nuovi orari dal 10/06 al 26/07/2024

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 fino al 22/07	
Martedì	09:00 – 09:45	09:45 – 10:30	19:15 – 20:00 fino al 23/07
Mercoledì	19:15 – 20:00 fino al 05/06		
Giovedì	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45 fino al 25/07	
Venerdì	09:00 – 09:45	09:45 – 10:30	19:15 – 20:00 fino al 26/07

NOVITÀ - Swim Training fino al 05/07/2024

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	20:00 - 20:45
Giovedì	20:00 - 20:45

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)

Lezione singola € 13,00

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 (velidità 3 mesi)

ATTIVITÀ GINNICO MOTORIE ACQUATICHE

Fitness in acqua - Nuovi orari dal 10/06 al 26/07/2024

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	
13:30						Acqua Yoga***
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		

*fino al 25/06

**fino al 12/07

***fino al 15/06

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.

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.

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

Fitness in Palestra Nuovi orari dal 10/06 al 28/06/2024

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.

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.

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

NUOTO LIBERO ESTATE 2024

Nuoto Libero con area prativa e solarium

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	12.30 – 18.30
SABATO	11.00 – 18.30 fino al 29-06
SABATO	10.30 – 18.30 dal 06-07 al 17-08
DOMENICA	10.30 – 18.30

TARIFFE

Da Lunedì a Venerdì

Tutto il giorno	Intero € 8,00	Ridotto € 6,50
Dalle 14.30 alle 18.30	Intero € 7,00	Ridotto € 5,00

Sabato e Domenica

Tutto il giorno	Intero € 10,00	Ridotto € 8,00
Fino alle 14.00	Intero € 8,00	Ridotto € 6,50
Dalle 14.00 alle 18.30	Intero € 8,00	Ridotto € 6,50

Sabato e Domenica 1 ora di nuoto € 7,00 - ridotto € 6,00

Sabato e Domenica si può nuotare 1 ora quando si vuole, da quando apre l'impianto alla chiusura, il Sabato dalle 11.00 alle 18.30 e la Domenica dalle 10.30 alle 18.30.

Nuoto libero in corsia

Nuoto Libero - Nuovi orari dal 10/06 al 26/07/2024

lunedì	12:30 - 15:00	19:00 - 20:00*	20:00 - 21:00*	
martedì	09:00 - 11:00	12:30 - 14:30	19:00 - 20:00*	20:00 - 21:00*
mercoledì	12:30 - 15:00	19:00 - 20:30 fino al 28/07		
giovedì	12:30 - 15:00	19:00 - 20:00*	20:00 - 21:00*	
venerdì	09:00 - 11:00	12:30 - 14:30	19:00 - 20:00*	20:00 - 21:00*
sabato	11:00 - 13:00			

Tariffe Adulti:

feriali € 7,00

Tariffe Bambini:

feriali € 5,00

Abbonamento da 11 ingressi feriale

€ 70,00 (validità 4 mesi)

Abbonamento da 11 ingressi sabato

€ 80,00 (validità 4 mesi)

* Per gli orari riportanti l'asterisco (quelli dalle 19:00 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.

RECUPERI

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 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.