



# Stagione 2021-2022 Piscina Parco Sempione

Orario invernale  
dal 6 settembre 2021  
al 11 giugno 2022

**RARI NANTES TORINO**  
**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
Parco Sempione - Via Gottardo, 10 - 10154 Torino  
Tel. 011.2050256  
[sempione@rarinantestorino.com](mailto:sempione@rarinantestorino.com)



## Attività Baby

Una straordinaria esperienza di gioco e libertà: il contatto con l'acqua, per i neonati, è prima di tutto questo. In piscina i bebè sperimentano in modo naturale le stesse abilità motorie che li renderanno poi in grado di camminare e correre. I corsi si svolgono nella vaschetta riscaldata, con una temperatura sempre superiore ai 30 gradi, una o due lezioni a settimana, con Mamma o Papà in acqua.

### Baby 5-18 mesi

lunedì			
martedì			17:55 - 18:30
mercoledì			
giovedì	11:30 - 12:05	15:40 - 16:15	17:55 - 18:30
venerdì			
sabato	09:45 - 10:20	11:05 - 11:40	

### Baby 19-36 mesi

lunedì	11:30 - 12:05		
martedì		15:40 - 16:15	17:05 - 17:40
mercoledì			
giovedì	10:50 - 11:25		17:05 - 17:40
venerdì			
sabato	10:25 - 11:00	15:40 - 16:15	

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 63,00 (1 recupero)

#### 2 volte alla settimana

12 lezioni € 114,00 (2 recuperi)

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022



### Acquaticità 3-5 anni

Divertendosi, i bambini imparano a stare a proprio agio in acqua, a muoversi a mantenere diverse posizioni di galleggiamento. Non è ancora tempo di dedicarsi alla tecnica. Il gioco è infatti al centro della nostra attività ed è lo strumento con cui si pongono le basi che permetteranno successivamente di sviluppare una nuotata. I corsi si svolgono nella vaschetta riscaldata, con una temperatura sempre superiore ai 30 gradi.

lunedì	16:20 - 17:00	17:05 - 17:45	17:55 - 18:35	18:35 - 19:15
martedì	16:20 - 17:00			18:35 - 19:15
mercoledì	16:20 - 17:00	17:05 - 17:45	17:55 - 18:35	18:35 - 19:15
giovedì	16:20 - 17:00			18:35 - 19:15
venerdì	16:20 - 17:00	17:05 - 17:45	17:55 - 18:35	18:35 - 19:15
sabato	09:00 - 09:40	11:45 - 12:25	16:25 - 17:05	17:15 - 17:55

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

6 lezioni € 63,00 (1 recupero)

#### 2 volte alla settimana

12 lezioni € 114,00 (2 recuperi)

Lezione di prova € 12,00

ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

## Scuola Nuoto Bambini 6-13 anni

Didattica, organizzazione e professionalità sono le caratteristiche dei nostri corsi di Scuola Nuoto. La Rari Nantes Torino è una Scuola Nuoto riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.). Un'altra conferma è il livello raggiunto dalla squadra agonistica, sempre ai vertici in Italia, con al suo attivo già cinque atleti olimpici.

lunedì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35	18:30 - 19:20	
martedì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35		
mercoledì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35	18:30 - 19:20	
giovedì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35		
venerdì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35	18:30 - 19:20	
sabato	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	
	17:00 - 17:50			

### Tariffe:

8 lezioni	€ 64,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 120,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
30 lezioni	€ 186,00 (2-3 vv/sett - 4 recuperi)

**ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022**

Lezione di prova € 12,00

## Scuola Nuoto Junior 12-14 anni

lunedì	15:30 - 16:20
mercoledì	15:30 - 16:20
venerdì	15:30 - 16:20

### Tariffe speciali:

12 lezioni	€ 72,00 (1 v/sett - 1 recupero)
24 lezioni	€ 132,00 (2 vv/sett - 3 recuperi)

Quota di iscrizione € 10,00

## Scuola Nuoto Bambini 6-13 anni

lunedì	16:15 - 17:05		
martedì	16:15 - 17:05		
mercoledì	16:15 - 17:05		
giovedì	16:15 - 17:05		
venerdì	16:15 - 17:05		
sabato	15:30 - 16:20	16:15 - 17:05	

**ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021**

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

## Avviamento alle discipline acquatiche

### Attività svolte in collaborazione con la A.s.d. Rari Nantes Sempione

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.

## Nuoto per Salvamento Junior

lunedì	15:20 - 16:50	avviamento
martedì	15:20 - 16:50	
mercoledì	15:20 - 16:50	avviamento
giovedì	15:20 - 16:50	
venerdì	15:20 - 16:50	

Possibile prova di ammissione per l'accesso ai corsi F.I.N.

### Tariffe:

<b>ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022</b>	
Abbonamenti stagionali dal 06/09/21 al 11/06/22	
€ 550,00 (frequenza 2vv/sett)	
1° rata all'atto dell'iscrizione	€ 230,00
2° rata entro il 18/12/2021	€ 160,00
3° rata entro il 26/03/2022	€ 160,00

### oppure:

24 lezioni	€ 180,00 (2 vv/sett - 3 recuperi)
12 lezioni	€ 93,00 (1 v/sett - 1 recupero)

## Avviamento alla Pallanuoto

mercoledì	17:00 - 17:50	
venerdì	17:00 - 17:50	

### Tariffe:

<b>ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022</b>	
8 lezioni	€ 64,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 120,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)

## Scuola nuoto Adulti dai 14 anni

Adatta sia ai principianti che vogliono aumentare la loro sicurezza in acqua, sia ai nuotatori esperti che vogliono perfezionare la loro tecnica. 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.

lunedì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	14:40 - 15:30*
	13:00 - 13:50	19:15 - 20:05	20:05 - 20:55	
martedì	18:30 - 19:20	19:15 - 20:05	20:05 - 20:55	14:40 - 15:30*
mercoledì	13:00 - 13:50	19:15 - 20:05	20:05 - 20:55	14:40 - 15:30*
giovedì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	14:40 - 15:30*
	18:30 - 19:20	19:15 - 20:05	20:05 - 20:55	
venerdì	13:00 - 13:50	19:15 - 20:05	20:05 - 20:55	
sabato	11:30 - 12:20	17:00 - 17:50		

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 72,00 (1 recupero)

#### 2 volte alla settimana

16 lezioni € 125,00 (2 recuperi)

#### 2/3 volte alla settimana

24 lezioni € 170,00 (3 recuperi)

### ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

dai 14 ai 17 anni:

**Martedì e Giovedì: 15:30 - 16:20**

### \* Tariffe speciali:

#### 1 volta alla settimana

12 lezioni € 84,00 (1 recupero)

#### 2/3 volte alla settimana

24 lezioni € 140,00 (3 recuperi)

Quota di iscrizione € 10,00

## Scuola Nuoto Over60

lunedì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	
martedì				
mercoledì				
giovedì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	
venerdì				
sabato				

### Tariffe:

#### 1 volta alla settimana

8 lezioni € 53,00 (1 recupero)

#### 2 volte alla settimana

16 lezioni € 97,00 (2 recuperi)

#### 2/3 volte alla settimana

24 lezioni € 125,00 (3 recuperi)

### ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022

## HydroKinesi - Personal Training

lunedì	09:00 - 09:50		
giovedì	09:00 - 09:50		

### Tariffe:

**1 volta alla settimana**

8 lezioni € 64,00 (1 recupero)

**2 volte alla settimana**

16 lezioni € 116,00 (2 recuperi)

**2/3 volte alla settimana**

24 lezioni € 144,00 (3 recuperi)

### Hydrokinesi:

Lezioni private di Hydrokinesi con orari concordati con l'istruttore

### Tariffe:

11 lezioni private individuali € 250,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

5 lezioni private individuali € 120,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

Lezioni private individuali singole € 30,00

Le lezioni prenotate potranno essere disdette entro le ore 20:00 del giorno precedente alla lezione.

## Nuoto Sportivo

## SU PRENOTAZIONE

Attività di nuoto sportivo, con l'assistenza di un istruttore qualificato della Federazione Italiana Nuoto. **È necessario presentare il certificato medico sportivo.**

Lunedì	07:00 - 09:00**	09:00 - 10:30*	10:30 - 13:00*		
Martedì				19:20 - 20:10*	20:10 - 21:00*
Mercoledì				19:20 - 20:10*	
Giovedì	07:00 - 09:00**	09:00 - 10:30*	10:30 - 14:30	19:20 - 20:10*	20:10 - 21:00*
Venerdì				19:20 - 20:10*	
Sabato	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40*	10:40 - 11:30*	11:30 - 12:20	

\*È disponibile una sola corsia (max 7 persone)

\*\*Ingresso possibile solo con abbonamento (inizio dal 13/09/2021)

La società si riserva di modificare gli orari del nuoto sportivo previo avviso agli utenti

### Tariffe:

Ingresso singolo € 6,50

11 ingressi € 60,00

## Nuoto Libero+ dai 16 anni

Nuoto Libero rivolto a chi vuole nuotare senza interruzioni.

**Non è richiesta né l'iscrizione annuale né presentazione del certificato medico**

lunedì	12:30 - 15:30		20:05 - 21:30
martedì	12:30 - 15:30		
mercoledì	12:30 - 15:30		20:05 - 21:30
giovedì	12:30 - 15:30		
venerdì	12:30 - 15:30		20:05 - 21:30

### Tariffe:

Ingresso singolo € 5,80

10 ingressi € 45,70

**over 60**

Ingresso singolo € 4,50

10 ingressi € 33,20

## Nuoto Master

## SU PRENOTAZIONE

Martedì e Giovedì 20:10-21:40 (con allenatore) e accesso a tutti i turni di Nuoto Libero+

### Tariffe:

Stagionale: € 560,00 (dal 06/09/2021 al 11/06/2022)

1° rata all'atto dell'iscrizione € 240,00

2° rata entro il 18/12/2021 € 160,00 + 3° rata entro il 26/03/2022 € 160,00

Mensile: € 80,00 + Quota iscrizione e tesseramento: € 100,00

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

## Nuoto Libero

Per il nuoto libero non sono necessari il certificato medico e la quota d'iscrizione. La vaschetta non è disponibile negli orari serali.

Lunedì	
Martedì	21:00 - 22:15
Mercoledì	
Giovedì	21:00 - 22:15
Venerdì	
Sabato	12:30 - 14:20

La società si riserva di modificare gli orari del nuoto libero previo avviso agli utenti

### Tariffe:

#### ingressi singoli

intero € 5,80

ridotto € 4,50

#### abbonamenti

intero 10 ingressi € 45,70

ridotto 10 ingressi € 33,20

Acquisto tessera per utilizzo phon € 3,00. In caso di smarrimento o furto è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di € 5,00. I crediti dei phon non possono essere recuperati o restituiti.

## Lezioni individuali

È possibile effettuare lezioni private individuali con istruttore qualificato.

### Tariffe:

10 lezioni € 225,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

5 lezioni € 120,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

1 lezione € 25,00

## Attività Ginnico-Motorie Acquatiche

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.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00-09:45				AquaFluid		
09:50-10:35	Gym Over 60			Gym Over 60		AquaGym
10:40-11:25	AquaGym			AquaGym		
	AquaBike					
13:00-13:45	AquaGym		AquaGym	AquaG.A.G.	AquaBike	
14:50-15:35						
18:40-19:25	AquaGym	AquaGym	AquaCircuit	AquaCircuit	AquaGym	
			AquaBike		AquaBike	
19:30-20:15	AquaGym		AquaBike	AquaGym		
	AquaStep	AquaBike		Aquacircuit *	AquaBike	
			AquaG.A.G.	AquaBike		
20:20-21:05	AquaCircuit	AquaCircuit		AquaCircuit		

Aquacircuit: circuito composto da più stazioni scelte dall'istruttore anche con grandi attrezzi.

\* Acqua bassa

### Tariffe:

**ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022**

8 lezioni € 76,00 (1 v/sett - 1 recupero)  
 16 lezioni € 139,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)  
 24 lezioni € 180,00 (2-3 vv/sett- 3 recuperi)

### AquaGym Over60

8 lezioni € 58,00 (1 v/sett - 1 recupero)  
 16 lezioni € 107,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)  
 24 lezioni € 143,00 (2-3vv/sett - 3 recuperi)

### Tariffa Open Fitness

È possibile prenotare in segreteria attività diverse  
 10 ingressi € 95,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

### Preparato

lunedì	11:30 - 12:20		
martedì	15:40 - 16:30		
giovedì	11:30 - 12:20	15:40 - 16:30	

**ORARI FINO AL 11 GIUGNO 2022**

### Tariffe:

**1 volta alla settimana**  
 8 lezioni € 56,00 (1 recupero)  
**2 volte alla settimana**  
 16 lezioni € 105,00 (2 recuperi)  
**2/3 volte alla settimana**  
 24 lezioni € 130,00 (3 recuperi)

- Tutte le attività sono gestite dalla Società Sportiva Dilettantistica a.r.l. Rari Nantes Torino o dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Rari Nantes Sempione con **personale qualificato**.
- Le **lezioni sono consecutive**, con inizio concordato in segreteria.
- L'**abbonamento con recupero** consente di recuperare le eventuali lezioni perse in coda al pacchetto appena terminato, mantenendo lo stesso giorno e orario. **Per usufruire dei recuperi** è necessario passare in segreteria per farli caricare sulla tessera entro l'ultima lezione del pacchetto.
- **Sospensione corso**: ogni abbonamento potrà essere sospeso per malattia presentando un certificato medico una sola volta e per un periodo minimo di 15 giorni, previa comunicazione in segreteria (la sospensione inizia dalla data in cui viene richiesta). L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma solo al recupero delle lezioni perse e comunque entro la stagione sportiva.
- **Lezione prova**: è possibile prenotare una sola lezione di prova delle attività proposte. Il costo della lezione prova verrà scalata dall'abbonamento se sarà effettuata l'iscrizione entro la settimana successiva alla prova.
- **Rinnovi**: il rinnovo dell'abbonamento dovrà essere effettuato entro l'ultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero) per poter mantenere il posto all'interno del corso.

### Modalità iscrizione

- 1) Certificato medico che attesti l'idoneità ad attività sportiva non agonistica a partire dal 6° anno.
- 2) La quota di iscrizione annuale (€ 40,00).  
Inoltre per l'attività "acquaticità baby" è necessaria la quota di € 10,00 per ogni adulto accompagnatore.

### 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>

- **Materiale personale**: costume (contenitivo per "acquaticità baby"), cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto.  
Per l'attività di AquaBbike portare le scarpe di gomma.

### Orari segreteria:

- Lunedì e Giovedì dalle 8:30 alle ore 20:00
- Martedì - Mercoledì - Venerdì dalle 12:00 alle 20:00
- Sabato dalle 09:00 alle 17:00

### Chiusure Impianto:

- 1 novembre 2021
- 8 dicembre 2021
- dal 24 dicembre 2021 al 9 gennaio 2022
- dal 15 aprile al 18 aprile 2022
- 2 giugno 2022

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

seguici su   



Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner