



Stagione 2020-2021 Piscina Sospello

Orario invernale
dal 7 settembre 2020
al 12 giugno 2021

RARI NANTES TORINO
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

Via Sospello, 118 - 10147 Torino

Tel. 011.0142165

sospello@rarinantestorino.com



Acquaticità 3-5 anni

I bambini, divertendosi, 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, infatti, è al centro della nostra attività ed è lo strumento con cui si pongono le basi che permetteranno, successivamente, di sviluppare una nuotata.

lunedì	16:50 - 17:30	17:50 - 18:30		
martedì	16:50 - 17:30	17:50 - 18:30		
mercoledì	16:50 - 17:30	17:50 - 18:30		
giovedì	16:50 - 17:30	17:50 - 18:30		
venerdì	16:50 - 17:30	17:50 - 18:30		
sabato	09:45 - 10:25	10:45 - 11:25	11:30 - 12:10	

Tariffe:

Orari fino al 12 giugno 2021

1 volta alla settimana

6 lezioni € 63,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

12 lezioni € 114,00 (2 recuperi)



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	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35	
martedì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35		
mercoledì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35	
giovedì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35		
venerdì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35	
sabato	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	11:30 - 12:20	

Tariffe:

Orari fino al 12 giugno 2021

8 lezioni € 64,00 (1 v/sett - 1 recupero)

16 lezioni € 120,00 (2-3 vv/sett - 2 recuperi)

30 lezioni € 186,00 (2-3 vv/sett - 4 recuperi)

Lezione di prova € 12,00

Scuola Nuoto Junior**12-17 anni**

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

Tariffe:

8 lezioni	€ 64,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 112,00 (2-3 vv/sett - 2 recuperi)
30 lezioni	€ 164,00 (2-3 vv/sett - 4 recuperi)

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

ATTIVITÀ GESTITE DALLA A.S.D. RARI NANTES SEMPIONE**Avviamento alla discipline acquatiche**

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.

Avviamento alla Pallanuoto**9-13 anni**

lunedì			
martedì	16:50 - 17:50		
mercoledì			
giovedì	16:50 - 17:50		
venerdì			
sabato			

Avviamento al Nuoto Sincronizzato**dai 9 anni**

lunedì	16:50 - 17:50		
martedì	18:30 - 19:30		
mercoledì	16:50 - 17:50		
giovedì	18:30 - 19:30		
venerdì	16:50 - 17:50		
sabato			

Avviamento alla Pallanuoto**12-17 anni**

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

Tariffe:

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

Orari fino al 12 giugno 2021

Pallanuoto junior dai 10 anni

lunedì	13-17 anni	15:30 - 17:00	
martedì	10-13 anni	18:30 - 19:30	
mercoledì	13-17 anni	15:30 - 17:00	
giovedì	10-13 anni	18:30 - 19:30	
venerdì	13-17 anni	15:30 - 17:00	
sabato	10-13 anni	11:30 - 12:30	

Nuoto sincronizzato junior dai 12 anni

lunedì	18:30 - 20:00		
martedì			
mercoledì	18:30 - 20:00		
giovedì			
venerdì	18:30 - 20:00		
sabato			

Abbonamento stagionale dal 14 settembre 2020 al 12 giugno 2021

Frequenza 2 volte alla settimana € 540,00:

- € 240,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 21/12/2020 + € 150,00 entro il 27/03/2021

Abbonamento mensile frequenza 2 volte alla settimana € 70,00 - validità 1 mese

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 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	14:40 - 15:30	18:30 - 19:20	19:20 - 20:10	
martedì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	
	13:00 - 13:50	13:50 - 14:40	19:20 - 20:10	20:10 - 21:00
mercoledì	14:40 - 15:30	18:30 - 19:20	19:20 - 20:10	
giovedì	13:00 - 13:50	13:50 - 14:40	19:20 - 20:10	20:10 - 21:00
venerdì	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	
	14:40 - 15:30	18:30 - 19:20	19:20 - 20:10	

Tariffe:

- 8 lezioni € 70,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni € 125,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni € 170,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)
Open 10 ingressi € 95,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

orari fino al 06 giugno 2020

Pallanuoto Adulti dai 16 anni

Per Tutti coloro che amano l'acqua e desiderano sfruttare al meglio le loro capacità, l'attività sarà suddivisa in due momenti: tecnica delle nuotate caratteristiche della pallanuoto e tecnica della palla e gioco di squadra.

lunedì	20:20 - 21:50
mercoledì	20:20 - 21:50
venerdì	20:20 - 21:50

Abbonamento stagionale dal 14 settembre 2020 al 12 giugno 2021

Tariffa € 540,00:

- € 240,00 all'iscrizione

- € 150,00 entro il 21/12/2020 + € 150,00 entro il 27/03/2021

Abbonamento mensile € 70,00 - validità 1 mese

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**orari fino al 12 giugno 2021**

Per il nuoto libero non sono necessari il certificato medico e la quota d'iscrizione.

Lunedì	12:30 - 15:30	19:20 - 21:50		
Martedì	08:00* - 16:20	19:30 - 21:50		
Mercoledì	12:30 - 15:30	19:20 - 20:50		
Giovedì	12:30 - 16:20	19:30 - 21:50		
Venerdì	08:00* - 15:30	19:20 - 20:50		
Sabato		12:30 - 14:30		

*Tutte le attività del mattino inizieranno dal 21 settembre 2020. Inoltre si ricorda che l'attività di Nuoto Libero prevista dalle 08:00 alle 09:00 sarà possibile solo con abbonamenti. 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*

10 ingressi € 45,70

10 ingressi over60 € 33,20

*È possibile utilizzare gli abbonamenti di nuoto libero presso la piscina Sempione (vedi orari in bacheca o sul sito www.rarinantestorino.com)

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 singola € 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
09:50 - 10:35		Aquagym			Aquagym	
10:40 - 11:25		Aquasoft			Aquasoft	
13:00 - 13:45	AquaG.A.G.		AquaGym		AquaCardio	
13:50 - 14:35	AquaGym		AquaG.A.G.			
18:30 - 19:15	AquaswinTraining	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaG.A.G.	
19:20 - 20:05		AquaG.A.G.		AquaGym		
20:10 - 20:55		AquaswinTraining		AcquaCircuit		

Tariffe:

orari fino al 12 giugno 2021

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)

*attività proposte presso la piscina Sempione

Tariffa Open Fitness

(è possibile prenotare in segreteria attività diverse)

10 ingressi € 95,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

Preparto

lunedì			
martedì	11:40 - 12:30		
mercoledì			
giovedì			
venerdì	11:40 - 12:30		
sabato			

Tariffe:

orari fino al 12 giugno 2021

8 lezioni € 56,00 (1 v/sett - 1 recupero)

16 lezioni € 103,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)

24 lezioni € 130,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

Tra le nostre offerte, ci sono anche molte tra le più divertenti e attuali lezioni di fitness terrestre.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00 - 10:50		Ginnastica* dolce			Ginnastica *dolce	
10:50 - 11:40		GymPilates* I liv			Ginnastica* posturale	
13:00 - 13:50		GymPilates I liv		GymPilates I liv		
15:00 - 15:50		GymPilates I liv		GymPilates I liv		
17:00 - 17:50	Pilates I liv	GymPilates II liv	Pilates II liv	GymYoga		
17:55 - 18:45	Total Body	GymYoga	Cardio Circuit	GymPilates I liv		
18:50 - 19:40	Step tone	Step tone	Total Body	Step tone		
19:45 - 20:35	Cardio Circuit	GymPilates II liv	Pilates II liv	Cardio Circuit		
20:35 - 21:25		GymPilates I liv		GymPilates I liv		

* tutte le attività del mattino inizieranno dal 23 settembre 2019

Tariffe:

orari fino al 12 giugno 2021

Palestra

1 mese	€ 45,00
3 mesi	€ 100,00

L'abbonamento da la possibilità di seguire tutte le attività sopra elencate fino ad esaurimento posti tramite **prenotazione**

8 lezioni	€ 45,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 80,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)

Palestra+Acqua

In abbinamento alle attività proposte in palestra è possibile scegliere tra le attività di Fitness in acqua o Scuola nuoto Adulti

16 lezioni	€ 105,00 (1 v/sett - 1 recupero)
24 lezioni	€ 135,00 (2 vv/sett - 2 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 concordare 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) È necessario avere il certificato medico che attesti l'idoneità ad attività sportiva non agonistica a partire dal 6° anno.
- 2) La quota di iscrizione annuale (€ 40,00).

È possibile iscriversi in qualsiasi momento della stagione

- **Materiale personale**: costume , cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto, € 0,10 per i phon.
- **Per accedere alla PALESTRA** si consiglia l'uso di una calzatura idonea all'attività e portare un asciugamano personale da utilizzare durante la lezione.

Orario Segreteria:

- Lunedì-Mercoledì-Giovedì dalle ore 12,30 alle ore 20,00
- Martedì e Venerdì dalle ore 08,00 alle ore 20,00
- Sabato dalle ore 09.00 alle ore 15.00

Chiusure Impianto:

- 7 e 8 dicembre 2020
- dal 23 dicembre 2020 al 6 gennaio 2021
- dal 2 aprile al 5 aprile 2021
- 1 maggio 2021
- 2 giugno 2021

www.rarinantestorino.com

seguici su



Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner