



Stagione 2021-2022 Piscina Sospello

Orario invernale
dal 7 settembre 2021
al 11 giugno 2022

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	10:35 - 11:15	11:25 - 12:05	

Tariffe:

orari validi fino al 11 giugno 2022

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

Tariffe:

orari validi fino al 11 giugno 2022

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	
martedì	15:30 - 16:20
mercoledì	
giovedì	15:30 - 16:20
venerdì	

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)

orari validi fino al 11 giugno 2022

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.

Avviamento alla Pallanuoto

9-13 anni

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

Avviamento al Nuoto Sincronizzato

9-13 anni

lunedì	16:50 - 17:50
mercoledì	16:50 - 17:50
venerdì	16:50 - 17:50

Avviamento al Nuoto Sincronizzato

12-17 anni

martedì	18:30 - 19:30
giovedì	18:30 - 19:30

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 validi fino al 11 giugno 2022

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO

Pallanuoto junior dai 13 anni

lunedì	13-17 anni	15:30 - 17:00	
mercoledì	13-17 anni	15:30 - 17:00	
venerdì	13-17 anni	15:30 - 17:00	

Nuoto sincronizzato junior dai 12 anni

martedì	15:30 - 17:00		
giovedì	15:30 - 17:00		
sabato	14:00 - 15:30		

orari validi fino al 11 giugno 2022

Abbonamento stagionale dal 13 settembre 2021 al 11 giugno 2022

Frequenza 2 volte alla settimana € 560,00:

- € 240,00 all'iscrizione - € 160,00 entro il 01/12/2021 + € 160,00 entro il 31/03/2022

Abbonamento mensile frequenza 2 volte alla settimana € 80,00 - validità 1 mese

Nuoto per Salvamento Junior

martedì	15:30 - 17:00
giovedì	15:30 - 17:00
sabato	14:30 - 16:00

orari validi fino al 11 giugno 2022

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

Abbonamenti stagionali dal 06/09/21 al 11/06/22

Frequenza 2 volte alla settimana € 550,00:

- € 230,00 all'iscrizione - € 160,00 entro il 18/12/2021 + € 160,00 entro il 26/03/2022

oppure

24 lezioni € 180,00 (2 vv/sett - 3 recuperi)

12 lezioni € 93,00 (1 v/sett - 1 recupero)

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

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	20:30 - 22:00
mercoledì	20:30 - 22:00
venerdì	20:30 - 22:00

orari validi fino a fine giugno

Abbonamento stagionale dal 13 settembre 2021 al 30 giugno 2022

Frequenza 3 volte alla settimana € 600,00:

- € 280,00 all'iscrizione - € 160,00 entro il 01/12/2021 + € 160,00 entro il 31/03/2022

Abbonamento mensile frequenza 2 volte alla settimana € 85,00 - 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	18:30 - 19:20	19:20 - 20:10	18:30 - 19:20**	
martedì	09:00 - 09:50*	09:50 - 10:40*	10:40 - 11:30*	13:00 - 13:50
	13:50 - 14:40	19:30 - 20:20	20:20 - 21:10	
mercoledì	18:30 - 19:20	19:20 - 20:10	18:30 - 19:20**	
giovedì	13:00 - 13:50	13:50 - 14:40	19:30 - 20:20	20:20 - 21:10
venerdì	09:00 - 09:50*	09:50 - 10:40*	10:40 - 11:30*	18:30 - 19:20
	19:20 - 20:10		18:30 - 19:20**	

Le attività indicate da * partiranno dal 27/09/2021.

Tutte le altre attività partiranno regolarmente il 06/09/2021.

Le attività indicate da ** sono riservati ai ragazzi dai 12 ai 17 anni

Tariffe:

orari validi fino al 11 giugno 2022

- 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)

Lezioni individuali

orari validi fino al 11 giugno 2022

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

Preparto

lunedì	14:00 - 14:50		
martedì	11:40 - 12:30*		
mercoledì	14:00 - 14:50		
giovedì			
venerdì	11:40 - 12:30*		
sabato			

Le attività indicate da * partiranno dal 27/09/2021.

Tutte le altre attività partiranno regolarmente il 06/09/2021.

Tariffe:

orari validi fino al 11 giugno 2022

- 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)

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	AquaGAG		AquaGym		AquaCardio*	
18:30 - 19:15	AquaSwimTraining	AquaCardio	AquaGym	AquaGAG	AquaGAG*	
19:20 - 20:05		AquaGAG		AquaGym		

Le attività indicate da * partiranno dal 27/09.

Tutte le altre attività partiranno regolarmente il 06/09.

Tariffe:

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)

orari validi fino al 11 giugno 2022

Tariffa Open Fitness

(è possibile prenotare in segreteria attività diverse)

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

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
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	GymPilates I liv	RumbleGym	GymYoga	GAG	
17:55 - 18:45	Total Body	Circuito Funzionale*	GAG	RumbleGym	Natural Movement*
18:50 - 19:40	Step Tone	Step Tone*	Total Body	Circuito Funzionale*	
19:45 - 20:35	Cardio Circuit	GymPilates II liv	GymPilates II liv	Ginnastica Posturale*	
20:35 - 21:25		GymPilates I liv		Stretch&Tone*	

Le attività indicate da * partiranno dal 27/09.

Tutte le altre attività partiranno regolarmente il 06/09.

Tariffe:

8 lezioni	€ 54,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni	€ 90,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)

orari validi fino al 11 giugno 2022

Nuoto Libero

orari validi fino al 11 giugno 2022

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

lunedì	12:30 - 14:00	14:00 - 15:30	19:20 - 20:30	20:30 - 21:30
martedì	08:00 - 10:00*	10:00 - 12:30*	12:30 - 14:00	14:00 - 15:30
	19:30 - 20:30	20:30 - 22:00		
mercoledì	12:30 - 14:00	14:00 - 15:30	19:20 - 21:00	
giovedì	12:30 - 14:00	14:00 - 15:30	19:30 - 20:30	20:30 - 21:30
venerdì	08:00 - 10:00*	10:00 - 12:30*	12:30 - 14:00	14:00 - 15:30
	19:20 - 21:00			
sabato	12:30 - 14:30			

I turni indicati con * partiranno dal 27/09.

Tutte le attività del mattino inizieranno dal 20 settembre 2021. 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)

- 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 si intendono consecutive: il rinnovo va effettuato entro la scadenza del pacchetto di lezioni acquistate. I recuperi devono essere concordati con la segreteria.
- Sospensione corso: ogni pacchetto di lezioni potrà essere sospeso una sola volta per una durata minima di 15 giorni previa comunicazione in segreteria. L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto, ma al recupero di tutte le lezioni perse, comunque entro il termine della stagione 2021-2022. La successiva ripresa delle lezioni deve essere concordata con la segreteria. La sospensione avrà inizio dalla data in cui verrà richiesta.
- 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.
- La tessera RFID per l'accesso e registrazione delle presenze, consegnata al momento dell'iscrizione, è nominale e non ha scadenza. In caso di smarrimento sarà necessaria l'assegnazione di una sostitutiva al costo di € 5,00.

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).
- 3) L'iscrizione deve avvenire entro il giorno precedente l'inizio del pacchetto prescelto.

È possibile iscriversi in qualsiasi momento della stagione

Salta le code in segreteria e prenota il tuo appuntamento attraverso il servizio gratuito <https://prenotazioni.toswim.it>

- **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.
- I bambini possono essere accompagnati nello spogliatoio fino al compimento dei 6 anni.

Orario Segreteria:

- Lunedì-Mercoledì-Giovedì dalle ore 12:30 alle ore 20:00
- Martedì e Venerdì dalle ore 08:30 alle ore 20:00 (fino al 27/09/2021 apertura ore 12:30)
- Sabato dalle ore 09:00 alle ore 15:00

Chiusure Impianto:

- 1 novembre 2021
- 8 dicembre 2021
- Natale 2021: dal 24.12.21 al 09.01.22
- Pasqua 2022: dal 15.04 al 18.04.22
- 25 aprile 2022
- 02 giugno 2022

www.rarinantestorino.com

seguici su



Sponsor



Technical Sponsor



Energy partner