

Stagione 2024-2025 Piscina Sospello

Orario dal 02 settembre 2024
al 07 giugno 2025

Orario Segreteria:

- Lunedì dalle ore 12:30 alle ore 20:30
- Martedì dalle ore 08:00* alle ore 21:30
- Mercoledì dalle ore 12:30 alle ore 20:30
- Giovedì dalle ore 12:30 alle ore 21:00
- Venerdì dalle ore 08:00* alle ore 20:30
- Sabato dalle ore 09:30 alle ore 15:30

*Orario valido a partire da martedì 24 settembre; da martedì 3 settembre a venerdì 20 settembre l'orario di apertura sarà 12:30



Se vuoi avere maggiori informazioni sulla Piscina di Sospello **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 Sospello, 118 - 10147 Torino

Tel. 011.18985948

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	17:05 - 17:45	17:50 - 18:30	18:35 - 19:15	
martedì	17:05 - 17:45	17:50 - 18:30		
mercoledì	17:05 - 17:45	17:50 - 18:30	18:35 - 19:15	
giovedì	17:05 - 17:45	17:50 - 18:30		
venerdì	17:05 - 17:45	17:50 - 18:30		
sabato	09:50 - 10:30	10:40 - 11:20	11:30 - 12:10	

Tariffe:

1 volta alla settimana

6 lezioni € 70,00 (1 recupero)

2 volte alla settimana

12 lezioni € 124,00 (2 recuperi)

orari validi fino al 07 giugno 2025



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	18:30 - 19:20	
mercoledì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35		
giovedì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35	18:30 - 19:20	
venerdì	17:00 - 17:50	17:45 - 18:35		
sabato	09:50 - 10:40	10:40 - 11:30	11:30 - 12:20	14:30 - 15:20

Tariffe:

8 lezioni € 77,00 (1 recupero)

16 lezioni € 142,00 (2-3 vv/sett - 2 recuperi)

Lezione di prova € 15,00

orari validi fino al 07 giugno 2025

Scuola Nuoto Junior

12-17 anni

lunedì	
martedì	16:10 - 17:00
mercoledì	16:10 - 17:00
giovedì	16:10 - 17:00
venerdì	16:10 - 17:00

Tariffe:

8 lezioni € 74,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni € 133,00 (2-3 vv/sett - 2 recuperi)

orari validi fino al 07 giugno 2025

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

Avviamento al Nuoto Sincronizzato

9-13 anni

Gruppo A

lunedì	17:30 - 18:30
giovedì	16:50 - 17:50

Gruppo B

mercoledì	17:30 - 18:30
venerdì	17:30 - 18:30

Avviamento alla Pallanuoto

12-17 anni

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

Avviamento al Nuoto Sincronizzato

12-17 anni

martedì	15:30 - 16:30
giovedì	15:30 - 16:30

Tariffe:

8 lezioni € 77,00 (1 recupero)
16 lezioni € 142,00 (2-3 vv/sett - 2 recuperi)

orari validi fino al 07 giugno 2025

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO

Avviamento al Nuoto per Salvamento

martedì	15:30 - 16:30		
giovedì	15:30 - 16:30		

Pallanuoto junior da 11 anni a 15 anni

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

Nuoto sincronizzato junior dai 12 anni

lunedì	15:30 - 17:00		
martedì	15:30 - 17:00		
giovedì	15:30 - 17:00		

Nuoto per Salvamento Junior

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

orari validi fino al 07 giugno 2025

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

Tariffe:

24 lezioni € 190,00 (2 vv/sett - 3 recuperi)

12 lezioni € 110,00 (1 v/sett - 1 recupero)

Abbonamento stagionale dal 09 settembre 2024 al 07 giugno 2025

Frequenza 2 volte alla settimana € 600,00 (lunedì esclusi):

- € 260,00 all'iscrizione - € 180,00 entro il 04/12/2024 + € 160,00 entro il 26/03/2025

Frequenza 3 volte alla settimana € 680,00

- € 285,00 all'iscrizione - € 205,00 entro il 04/12/2024 + € 190,00 entro il 26/03/2025

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

Abbonamento stagionale dal 09 settembre 2024 al 07 giugno 2025

Frequenza 3 volte alla settimana € 670,00:

- € 300,00 all'iscrizione - € 190,00 entro il 04/12/2024 + € 180,00 entro il 26/03/2025

Abbonamento mensile frequenza 2 volte alla settimana € 110,00 - 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	18:35 - 19:25	19:25 - 20:15	18:35 - 19:25**	
martedì	09:00 - 09:50*	09:50 - 10:40*	10:40 - 11:30*	13:00 - 13:50
	13:50 - 14:40	19:25 - 20:15	20:20 - 21:10	
mercoledì	18:35 - 19:25	19:25 - 20:15	18:35 - 19:25**	
giovedì	13:00 - 13:50	13:50 - 14:40	19:25 - 20:15	20:20 - 21:10
venerdì	09:00 - 09:50*	09:50 - 10:40*	10:40 - 11:30*	18:35 - 19:25
	19:25 - 20:15		18:35 - 19:25**	

Le attività indicate da * partiranno dal 24/09/2024.

Tutte le altre attività partiranno regolarmente il 02/09/2024.

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

Tariffe:

- 8 lezioni € 83,00 (1 v/sett - 1 recupero)
- 16 lezioni € 150,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
- 24 lezioni € 204,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)
- Open 10 ingressi € 110,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

orari validi fino al 07 giugno 2025

Lezioni individuali

orari validi fino al 07 giugno 2025

È possibile effettuare lezioni private individuali con istruttore qualificato.

Tariffe:

- 10 lezioni: € 230,00 (da utilizzare entro 3 mesi)
- 5 lezioni: € 125,00 (da utilizzare entro 2 mesi)
- 1 lezione singola € 30,00

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 24/09/2024.

Tutte le altre attività partiranno regolarmente il 02/09/2024.

Tariffe:

- 8 lezioni € 66,00 (1 v/sett - 1 recupero)
- 16 lezioni € 124,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
- 24 lezioni € 165,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

orari validi fino al 07 giugno 2025

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*	
18:35 - 19:20	AquaCardio	AquaCardio		AquaGAG	AquaGAG*	
19:25 - 20:10		AquaGAG		AquaGym		

Le attività indicate da * partiranno dal 24/09/2024.

Tutte le altre attività partiranno regolarmente il 02/09/2024.

Tariffe:

8 lezioni € 83,00 (1 v/sett - 1 recupero)
16 lezioni € 150,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)
24 lezioni € 211,00 (2-3 vv/sett - 3 recuperi)

orari validi fino al 07 giugno 2025

Tariffa Open Fitness

(è possibile prenotare in segreteria attività diverse)

10 ingressi € 118,00 (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*
17:00 - 17:50	GymPilates I liv	RumbleGym	GymYoga		
17:55 - 18:45	Total Body	Circuito Funzionale*	GAG		Natural Movement*
18:50 - 19:40	Step Tone	Pilates I liv	Total Body	Workout PHA	
19:45 - 20:35	Cardio Circuit	GymPilates II liv	GymPilates II liv	Ginnastica Posturale*	
20:35 - 21:25		GymPilates I liv			

Le attività indicate da * partiranno dal 24/09/2024.

Tutte le altre attività partiranno regolarmente il 02/09/2024.

Tariffe:

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

orari validi fino al 07 giugno 2025

WORKOUT 30'

Lezioni in PHA: è una tecnica di allenamento total body che coinvolge il CORE, stimolando la parte alta e bassa del corpo in maniera alternata con dei circuiti d'allenamento di resistenza che portano ad aumentare la circolazione, bruciare calorie e tonificare i muscoli.

Giovedì	17:10 - 17:40
Giovedì	17:55 - 18:25

Tariffe:

8 lezioni € 35,00 (1 v/sett - 1 recupero)

16 lezioni € 60,00 (2 vv/sett - 2 recuperi)

Lezione di prova € 15,00

orari validi fino al 07 giugno 2025

Nuoto Libero

orari validi fino al 07 giugno 2025

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

lunedì	12:30 - 14:00	14:00 - 15:30	19:30 - 20:30	
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	19:30 - 20:30	
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
	19:30 - 20:30			
sabato	12:30 - 14:30			

Tutte le attività del mattino inizieranno dal 24 settembre 2024. 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

Ingressi gestiti su prenotazione: è possibile prenotare via e-mail, telefonicamente negli orari di segreteria, di persona. Vengono accettate prenotazioni fino alla settimana successiva a quella odierna

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI LEGGI IN FONDO AL LIBRETTO

- 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 / abbonamento open potrà essere sospeso per malattia 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 2024-2025. 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.

Recuperi

L'abbonamento con recupero consente di recuperare le eventuali lezioni perse in giornate da concordare con la segreteria. 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.

Attività a prenotazione (Open)

La lezione / ingresso viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta o variazione di data / orario con il reintegro in abbonamento è accettata fino a 4 ore precedenti la lezione stessa (tramite la funzione WEB) o telefonicamente entro le ore 20:00 del giorno prima. In caso di mancata disdetta nel tempo utile la lezione non potrà essere recuperata.

Prove

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il costo è di € 15,00 (€ 30,00 per lezioni individuali), che potranno essere scontati dall'abbonamento (in tal caso l'inizio dell'abbonamento sarà la data della prova) se l'iscrizione avvenisse entro 7 giorni dalla giornata di prova.

È possibile iscriversi in qualsiasi momento della stagione

Salta le code in segreteria e prenota il tuo appuntamento attraverso il link:
<https://www.toswim.io/it/piscine/>  TOSWIM (applicazione gratuita previa registrazione).

- **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.

Chiusure Impianto:

- 1 e 2 novembre 2024
- Natale 2024: dal 23/12 al 06/01
- Pasqua 2025: dal 18/04 al 21/04
- 25 e 26 aprile 2025
- 1 maggio 2025
- 2 giugno 2025