



STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO

Stagione 2017-2018 Piscina “Ines Bonino”

Piscina di Pianezza “Ines Bonino”

Via Musinè, 15 – 10044 Pianezza (TO)

Tel/fax: 011.9676911

E-mail: pianezza@rarinantestorino.com

Mirafiori
MOTOR VILLAGE



Attività Baby

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

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:10 - 17:50		
Giovedì			
Venerdì	10:50 - 11:30		
Sabato	9:50 - 10:30	16:00 - 16:40	

Baby 19-36

Lunedì			
Martedì			
Mercoledì	17:50 - 18:30		
Giovedì			
Venerdì	11:30 - 12:10		
Sabato	09:10 - 9:50	10:30 - 11:10	16:00 - 16:40

Tariffe disponibili in Segreteria

Acquaticità 3 -6 anni

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	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Martedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Giovedì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Venerdì	16:30 - 17:10	17:10 - 17:50	17:50 - 18:30	
Sabato	11:10 - 11:50	11:50 - 12:30	12:30 - 13:10	15:20 - 16:00
	16:00 - 16:40			

Tariffe disponibili in Segreteria

Scuola nuoto bambini 6 -13 anni

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

Lunedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Martedì	16:15 – 17:00	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15
Mercoledì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15	
Venerdì	16:15 – 17:00	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	18:30 – 19:15
Sabato	09:30 – 10:15	10:15 – 11:00	15:15 – 16:00	16:00 – 16:45

Tariffe disponibili in Segreteria



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

Avviamento alle 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: un modo per mettere alla prova le abilità acquisite divertendosi.

Avviamento alla Pallanuoto

Lunedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	
Giovedì	17:00 – 17:45	17:45 – 18:30	

Avviamento al nuoto sincronizzato

Lunedì	18:30 – 19:15		
Giovedì	18:30 – 19:15		

Avviamento pallanuoto Femminile

Lunedì	16:15 – 17:00		
Giovedì	16:15 – 17:00		

Tariffe disponibili in Segreteria

Nuoto Sincronizzato

Martedì	16:00 – 17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	
Venerdì	16:00 – 17:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	
Palestra	16:15 – 17:00	17:00 - 17:45		

Pallanuoto Maschile

Lun/giov 11- 14 anni	16:00 – 17:00
Palestra lunedì	15:30 – 16:00
Mercoledì 15-17 anni	16:00 – 17:00
Sabato 15 -17 anni	17:00 – 18:00
Palestra sabato	16:30 – 17:00
Lunedì dai 18 anni	20:45 - 22:00
Mercoledì dai 18 anni	20:30 – 22:00
Palestra mercoledì	20:00 – 20:30

Pallanuoto Femminile

Martedì	16:15 – 17:00
Venerdì	16:15 – 17:00

Tariffe disponibili in Segreteria

Salvamento

Martedì	18:30 – 19:15
Venerdì	18:30 – 19:15

Waterbasket

Martedì 13-16 anni	19:15 – 20:00
Venerdì 13-16 anni	19:15 – 20:00
Martedì dai 17 anni	20:15 – 21:15
Venerdì dai 17 anni	20:15 – 21:15

Tariffe disponibili in Segreteria

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

Corso Preparato

Martedì	11:30 – 12:10
---------	---------------

Tariffe disponibili in Segreteria

Scuola nuoto Adulti

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	15:00 – 15:50	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45	
Martedì	09:00 – 09:50	09:50 – 10:40	19:15 – 20:00	
Mercoledì	19:15 – 20:00			
Giovedì	15:00 – 15:50	19:15 – 20:00	20:00 – 20:45	
Venerdì	09:00 – 09:50	09:50 – 10:40	19:15 – 20:00	

Tariffe disponibili in Segreteria

Nuoto Libero

lunedì	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15	
martedì	09:00 - 11:30	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15
mercoledì	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15		
giovedì	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15	
venerdì	09:00 - 11:30	12:30 - 15:30	19:15 - 20:15	20:15 - 21:15
sabato	11:00 - 13:00*	14:20 - 15:10**		

* solo vasca grande

** vasca grande + vaschetta

Tariffe disponibili in Segreteria

Fitness in acqua

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
09:55		Gym A			Gym A	
10:40		Gym A			Gym A	
12:50	Bike MIX*			3 Fit		
13:00		Gym B	Thai circuit			
13.15						Circuito
13:45	Gym B					
13.50		Gym A		Gym A	Jump & C.o	
13.55			3 Fit			
16:15			Gym B			
18:50	Gym B	Hydrobike*	3 Fit	Gym B	Hydrobike*	
19:40	Gym B			Gym B		
	Gym A			Gym A		
19:45		Jump & C.o	Jump & C.o		3 Fit	
20.15		Cardio		Cardio		
20:30	3 Fit			3 Fit		
20:40			Thai Circuit			

Tariffe disponibili in Segreteria

Acquagym acqua alta e bassa (Gym A e B)

Gym A: acqua alta 1.80 mt con cinturoni per galleggiamento - Gym B: acqua bassa 1.10 mt

Hydrobike* - 3 Fit - Circuito - Thai Circuit - Jump & C.o - Bike Mix*

*Per le attività di Hydrobike e Bike Mix è necessario l'uso delle scarpette

Fitness in Palestra

Pilates: 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.

Movida-Zumba: è un programma di fitness musicale, pre-coreografato tutto italiano, che unisce la ricerca della forma fisica al divertimento.

TRX-Tone up: è 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	Sabato
09:30		pilates			pilates	
10:10						
11:10						Pilates*
12:10	pilates			pilates		
12:30		postural			postural	
13:00	pilates			pilates		
13:30		pilates*			pilates*	
17:30	pilates			pilates		
17:50		pilates			pilates	
18:30	pilates			pilates		
18:45		tone up			pilates	
19:20	movida		pilates			
19:30		zumba		zumba		
19:45					tone up	
20:30			trx			

Pilates* = pilates in sospensione. Attività svolta con i cavi del trx

Tariffe disponibili in Segreteria

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

Materiale occorrente: scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra, ad esclusione del pilates dove l'attività verrà svolta scalzi.

Orari segreteria

La segreteria è a disposizione per informazioni, abbonamenti, rinnovi e prenotazioni nei seguenti giorni e orari:

Lunedì, Mercoledì, Giovedì	12:30 - 20:00
Martedì e Venerdì	09:00 - 20:00
Sabato	09:00 - 16:30

Regolamento di iscrizione

La quota di iscrizione (€ 40,00) è comprensiva di assicurazione.

Tutte le attività proposte sono gestite dalla RARI NANTES TORINO s.s.d.a.r.l o RARI NANTES PIANEZZA a.s.d con personale qualificato.

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare una fototessera e un certificato medico che attesti l'idoneità all'attività sportiva non agonistica.

I recuperi concessi devono essere autorizzati dalla segreteria ed effettuati la lezione successiva alla data di scadenza del corso.

Ogni corso potrà essere sospeso una ed 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 giugno 2018.

Le lezioni si intendono consecutive. Il rinnovo va effettuato l'ultima lezione del corso (recuperi esclusi).

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.

Chiusure impianto

Mercoledì 1 Novembre

Venerdì 8 e Sabato 9 Dicembre

Natale da Lunedì 25 Dicembre a Domenica 7 Gennaio

Pasqua da Venerdì 30 Marzo a Lunedì 2 Aprile

Mercoledì 25 Dicembre

Lunedì 30 Aprile

Martedì 1 Maggio

Sabato 2 Giugno

www.rarinantestorino.com

seguici su  

Mirafiori
MOTOR VILLAGE



Main Sponsor

BLEUFORÉT
PISCINE ET SPA

BCC
Casalgrasso e
Sant'Albano Stura

Sponsor

HEAD

Technical Sponsor

engas
La nostra passione è la tua energia

Energy partner