



Stagione 2020-2021 Piscina di Carmagnola

Orario invernale
dal 7 settembre 2020
al 12 giugno 2021

RARI NANTES TORINO
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA
Corso Roma, 22 - 10022 Carmagnola (TO)
Tel. 011.9722558
www.rarinantestorino.com/carmagnola
carmagnola@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. Il corso fornisce al bambino una base per la sua acquaticità futura, tramite scivolamenti ed immersioni, con l'aiuto del genitore, coinvolto attivamente. Non è necessario al momento dell'iscrizione presentare il certificato medico.

Baby 5-18 mesi

lunedì			
martedì			
mercoledì	16:20 - 16:50		
giovedì			
venerdì			
sabato	10:30 - 11:00	15:30 - 16:00	

Baby 19-36 mesi

lunedì	16:20 - 17:00	18:30 - 19:10	
martedì			
mercoledì	16:50 - 17:30	18:00 - 18:40	
giovedì			
venerdì			
sabato	09:50 - 10:30	11:00 - 11:40	11:40 - 12:20

Tariffe:

6 lezioni € 61,00 (1 recupero) 1v/sett
12 lezioni € 112,00 (3 recuperi) 2vv/sett

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021

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	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
martedì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
mercoledì		17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	18:20 - 19:00
giovedì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
venerdì	16:20 - 17:00	17:00 - 17:40	17:40 - 18:20	
sabato	09:10 - 09:50	09:50 - 10:30*	10:30 - 11:10	11:10 - 11:50
		15:00 - 15:40	15:40 - 16:20*	16:20 - 17:00

* Spazio famiglia sconto 20%

Tariffe:

6 lezioni € 65,00 (1 recupero) 1v/sett
12 lezioni € 121,00 (3 recuperi) 2vv/sett

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2021

Corso Special Time

Per tutti quei bambini che necessitano di particolari attenzioni, verrà adottato con un principio di rapporti numerici individualizzati, un corso dove poter favorire al meglio lo sviluppo motorio e cognitivo in acqua.

lunedì	16:10 - 17:00
giovedì	16:10 - 17:00

Tariffe:

10 lezioni € 180,00

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		16:40 - 17:30	17:30 - 18:20	
martedì		16:40 - 17:30	17:30 - 18:20	18:20 - 19:10
mercoledì		16:40 - 17:30	17:30 - 18:20	
giovedì		16:40 - 17:30	17:30 - 18:20	18:20 - 19:10**
venerdì		16:40 - 17:30	17:30 - 18:20	18:20 - 19:10
sabato	09:00 - 09:50	09:50 - 10:40*	10:40 - 11:30	11:30 - 12:20
	14:40 - 15:30	15:30 - 16:20*	16:20 - 17:10	

* Spazio famiglia sconto 20%

** No principianti

Tariffe:

8 lezioni € 70,00 (1 recupero) 1v/sett
 16 lezioni € 127,00 (2 recuperi) 2vv/sett
 24 lezioni € 170,00 (3 recuperi) 2-3vv/sett

Durata delle lezioni 50 minuti (5' accoglienza + 45' di nuoto)



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 CARMAGNOLA

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 misto alla Pallanuoto 8-14 anni

	Elementari	Medie 2007-2008-2009
lunedì		17:30 - 18:20
mercoledì	17:30 - 18:20	
giovedì		17:30 - 18:20
sabato	11:30 - 12:20	

Avviamento al Nuoto Sincronizzato 8-14 anni

	Annate 2011-2012-2013	Annate 2009-2010
lunedì		17:30 - 18:20
mercoledì	16:50 - 17:40	
giovedì		17:30 - 18:20
sabato	11:30 - 12:20	

Tariffe:

8 lezioni € 70,00 (1 recupero) 1v/sett
 16 lezioni € 127,00 (2 recuperi) 2vv/sett
 24 lezioni € 170,00 (3 recuperi) 2-3vv/sett

Durata delle lezioni 50 minuti (5' accoglienza + 45' di nuoto)

Scuola Nuoto Ragazzi

12-16 anni

lunedì			
martedì	18:20 - 19:10		
mercoledì	18:20 - 19:10		
giovedì			
venerdì	18:20 - 19:10		
sabato			

Tariffe:

8 lezioni	€ 70,00 (1 recupero) 1v/sett
16 lezioni	€ 127,00 (2 recuperi) 2vv/sett
24 lezioni	€ 170,00 (3 recuperi) 2-3vv/sett

Pallanuoto Avanzato

U13 U15 - U17

lunedì	16:10 - 17:30	19:15 - 20:35	
martedì			
mercoledì		19:15 - 20:35	
giovedì	18:10 - 19:30		
venerdì			
sabato	14:00 - 15:30	16:30 - 18:00	

Per potersi iscrivere è necessario avere buone capacità natatorie

Tariffe:

8 lezioni	€ 102,00 (1 recupero) 1v/sett
16 lezioni	€ 185,00 (2 recuperi) 2vv/sett
Stagionale	€ 552,00 2vv/sett
Stagionale	€ 636,00 3vv/sett

fino al 26/06/2021

Pallanuoto dai 17 anni

lunedì	20:35 - 22:15		
martedì			
mercoledì	20:35 - 22:15		
giovedì	19:00 - 20:30*		
venerdì			
sabato			

* con nuoto master

Tariffe:

1 volta alla settimana

lezione singola	€ 11,00
mensile	€ 78,00 (validità 1 mese)
stagionale	€ 582,00

dal 14 settembre 2020 al 24 giugno 2021

I sottoscrittori di abbonamenti stagionali avranno diritto allo sconto del 50% sul costo delle ricariche docce e phon. Non sono previsti recuperi.

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

Le tariffe sopra riportate sono da considerarsi escluse di quota associativa, la quota ha un costo di € 40,00 con validità dal 1 settembre al 31 agosto

PER SAPERE COME USUFRUIRE DEI RECUPERI VAI ALL'ULTIMA PAGINA

Scuola Nuoto Adulti

Lunedì	12:30 - 13:15	13:15 - 14:00	15:00 - 15:45	18:20 - 19:05
	19:05 - 19:50	19:50 - 20:35		
Martedì	09:00 - 09:45	09:45 - 10:30	10:30 - 11:15	
	19:10 - 19:55	19:55 - 20:40		
Mercoledì	13:15 - 14:00	19:10 - 19:55	19:55 - 20:40	
Giovedì	12:30 - 13:15	13:15 - 14:00	15:00 - 15:45	18:20 - 19:05
		19:05 - 19:50	19:50 - 20:35	
Venerdì	09:00 - 09:45	09:45 - 10:30	10:30 - 11:15	
	19:10 - 19:55			
Sabato	09:45 - 10:30 *			

* spazio famiglia: frequentando con i propri famigliari si potrà fruire dello sconto del 20% sull'abbonamento di prezzo inferiore

Tariffe:

8 lezioni	€ 80,00 1v/sett	- over 60	€ 66,00 (1 recupero) 1v/sett
16 lezioni	€ 142,00 2vv/sett	- over 60	€ 123,00 (2 recuperi) 2vv/sett
24 lezioni	€ 186,00 2-3vv/sett	- over 60	€ 160,00 (3 recuperi) 2-3vv/sett

10 lezioni Open (per turnisti)* € 95,00 (valido 3 mesi)

* Possibilità di prenotare on-line le lezioni in base ai propri turni

Nuoto Sportivo

Attività di nuoto sportivo, con la supervisione e l'assistenza di un istruttore qualificato della Federazione Italiana Nuoto.

Lunedì	10:30 - 15:00	19:00 - 20:00		
Martedì	09:00 - 16:00	19:00 - 20:00		
Mercoledì	12:00 - 16:40	19:00 - 20:00		
Giovedì	10:30 - 16:40			
Venerdì	09:00 - 16:10			
Sabato	09:30 - 14:00	15:30 - 17:00		

Tariffe:

ingresso singolo € 6,60 11 ingressi € 68,00

Alcuni orari durante la stagione potrebbero subire variazioni

Nuoto Master

martedì	12:00 - 14:00
giovedì	19:10 - 20:40
venerdì	12:00 - 14:00

Più orari del nuoto sportivo
dal lunedì al sabato

Tariffe:

Abbonamento annuale (settembre - luglio)	€ 600,00
Abbonamento mensile	€ 84,00
Ingresso singolo	€ 8,00

Nuoto Libero vasca da 25 metri

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

Lunedì	10:30 - 12:30	12:30 - 15:00		20:00 - 21:00
Martedì	07:00 - 10:00			20:00 - 21:00
Mercoledì	12:00 - 15:00			19:45 - 21:00**
Giovedì	10:30 - 12:30	12:30 - 15:00		20:00 - 21:00
Venerdì	07:00 - 10:00		18:30-19:30 (1corsia)	19:30 - 20:00
Sabato	09:30 - 14:00	12:30 - 14:00*	15:30 - 17:00	

* Vasca piccola

** Vasca grande + vasca piccola

Tariffe:

ingressi singoli

intero	€ 5,80
ridotto	€ 5,00
sabato intero	€ 7,00
sabato ridotto	€ 5,50

tessere 11 ingressi

da lunedì a venerdì	€ 60,00
solo sabato*	€ 70,00

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

* Scadenza il 05/06/2021.

Lezioni private di nuoto

Per chi volesse usufruire di lezioni private individuali o fino ad un massimo di tre persone, è possibile richiedere un istruttore qualificato, con cui concordare giorni e orari.

Tariffe:

11 lezioni private individuali:	€ 300,00 (da utilizzare entro 3 mesi)
5 lezioni private individuali:	€ 145,00 (da utilizzare entro 2 mesi)
Lezioni private individuali singole:	€ 30,00

Lezioni a prenotazione.

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta è accettata fino alle ore 20 del giorno precedente alla lezione.

Benessere psicofisico in gravidanza

lunedì			
martedì	13:30 - 14:20		
mercoledì		15:00 - 15:50	
giovedì	11:15 - 12:00		
venerdì	13:30 - 14:20		
sabato			

Tariffe:

6 lezioni	€ 63,00 (1 recupero)
12 lezioni	€ 114,00 (2 recuperi)

Corso di preparazione al parto. Una parte dell'attività verrà svolta in palestra.

Durante il corso verrà proposto un incontro (non obbligatorio) con un counselor professionista per discutere insieme l'esperienza della maternità.

ATTIVITÀ FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS**Attività Ginnico-Motorie Acquatiche
Fitness e Grandi Attrezzi**

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:10-09:55		Acquagym A			Acquagym A	9:00 Acquagym A
10:10-10:55		Acquagym B			Acquagym A	
10:30-11:15				Acquafluid		
11:00-11:45	Acquabike B					
13:00-13:45		Acquagym B	Acqua Circuit B	Acquagym B	Acqua Circuit B	
18:30-19:15	Acquagym A	Acquatrainig B		Acquagym B	Acquatrainig B	
19:15-20:00					Acquatrainig B	
19:30-20:15	Acquagym B	Acqua Circuit B		Acquabike B		
20:00-20:45						
20:30-21:15		Acquagym B				

A = acqua alta**B = acqua bassa****Tariffe Open Fitness** frequenza libera senza vincoli di giorni e orari

8 lezioni € 74,00 (da utilizzare entro 2 mesi) Over 60 € 64,00

16 lezioni € 134,00 (da utilizzare entro 3 mesi) Over 60 € 115,00

24 lezioni € 180,00 (da utilizzare entro 3 mesi) Over 60 € 156,00

11 ingressi OPEN € 112,00 (valido per Fitness e Palestra)

lezione singola € 12,00

Info segreteria

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

- Lunedì dalle 10:30 alle 21:00
- Martedì dalle 09:00 alle 21:00
- Mercoledì dalle 12:00 alle 20:30
- Giovedì dalle 10:30 alle 21:00
- Venerdì dalle 09:00 alle 20:00
- Sabato dalle 09:15 alle 17:00

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>

Info iscrizioni

Che cosa serve per iniziare i nostri corsi:

- certificato medico che attesti l'idoneità allo svolgimento di attività sportiva non agonistica a partire dal 6° anno di età
- versamento della quota di iscrizione annuale di € 40,00.
- per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di € 10,00 per ogni adulto accompagnatore.
- per migliorare i tempi di iscrizione è importante presentare la tessera sanitaria.
- l'accesso allo spogliatoio è consentito 10' prima dell'inizio della lezione.
- i bambini possono essere accompagnati all'interno dello spogliatoio fino all'età di 7 anni.

Recuperi

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 sarà 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.

Rinnovi

Per avere garanzia del posto all'interno del corso, il rinnovo dell'abbonamento dovrà essere effettuato entro l'ultima lezione del pacchetto (indipendentemente dal recupero).

Sospensioni

Ogni abbonamento potrà essere sospeso per malattia, presentando un certificato medico una ed una sola volta per una durata minima di giorni 15, previa comunicazione in segreteria (la sospensione inizia dalla data in cui viene richiesta). L'eventuale sospensione non dà diritto al mantenimento del posto ma al solo recupero delle lezioni perse, comunque entro il 8 giugno 2021.

Lezioni di prova

È possibile effettuare una sola lezione di prova delle attività proposte, il costo è di € 10,00 (€ 25,00 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 la settimana successiva alla prova.

Tessera elettronica, docce e asciugacapelli

La tessera elettronica è in omaggio con la prima iscrizione annuale e resta di proprietà dell'iscritto. A cosa serve la tessera?

- costituisce il titolo di accesso alla struttura negli orari del proprio abbonamento
- permette l'uso dell'asciugacapelli e delle docce che funzionano a gettoni elettronici da € 0,20.
- in caso di smarrimento o furto o distruzione è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di € 10,00.
- gli eventuali crediti residui, non possono essere recuperati o restituiti.

Giornate di Chiusura programmate 2020-2021

Le seguenti giornate sono già escluse dai conteggi delle lezioni acquistate

- 1 novembre 2020
- 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