

# ESTATE 2024

## Piscina Fulvio Albanese Grugliasco

**ORARIO ESTIVO**  
dal 9 giugno 2024  
al 1° settembre 2024

**RARI NANTES TORINO**  
**SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
**Piscina di Grugliasco "Fulvio Albanese"**  
Corso Torino, 82 - 10095 Grugliasco (Torino)  
Tel. 011.0121966  
grugliasco@rarinantestorino.com  
www.grugliasco.rarinantestorino.com



Se vuoi avere maggiori informazioni sulla Piscina di Grugliasco **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.

Gli orari inseriti in questo volantino potrebbero subire modifiche che verranno debitamente segnalate agli iscritti.

## Attività Baby

### Baby 5-18 mesi

Lunedì	10:30 - 11:00		
Martedì	18:00 - 18:30		
Mercoledì	11:00 - 11:30	18:10 - 18:40	
Giovedì	18:30 - 19:00		
Sabato	10:10 - 10:40	11:10 - 11:40	

### Baby 18-36 mesi

Lunedì	11:00 - 11:30		
Martedì	18:30 - 19:00		
Mercoledì	11:00 - 11:30	18:40 - 19:10	
Giovedì	18:00 - 18:30		
Sabato	10:40 - 11:10	11:10 - 11:40	

### Tariffe:

6 lezioni € 74,00 (1 recupero in un giorno diverso della settimana)

Pacchetti personalizzati o lezioni singole: € 15,00 a lezione

**ORARI FINO AL 20 LUGLIO 2024**

## Acquaticità 3-5 anni

### dai 3 ai 5 anni

Lunedì	16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	18:10 - 18:40
Mercoledì	16:50 - 17:30	17:30 - 18:10	
Sabato	09:30 - 10:10		

### Tariffe:

6 lezioni € 74,00 (1 recupero in un giorno diverso della settimana)

Pacchetti personalizzati o lezioni singole: € 15,00 a lezione

**ORARI FINO AL 20 LUGLIO 2024**

## Scuola Nuoto Bambini 6-13 anni

Martedì	17:00 - 17:45	17:45 - 18:30		
Giovedì	17:00 - 17:45	17:45 - 18:30		
Sabato	10:15 - 11:00			

### Tariffe:

6 lezioni € 65,00 (1 recupero in un giorno diverso della settimana)

Pacchetti personalizzati o lezioni singole: € 12,00 a lezione

**ORARI FINO AL 20 LUGLIO 2024**



## Scuola Nuoto Adulti dai 14 anni

Lunedì	08:00 - 08:45	09:00 - 09:45	19:15 - 20:00	
Martedì	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45		
Giovedì	08:00 - 08:45	09:00 - 09:45	19:15 - 20:00	20:00 - 20:45
Venerdì	19:15 - 20:00			

## Scuola Nuoto Junior dai 14 ai 18 anni

Lunedì	18:30 - 19:15	
Giovedì	18:30 - 19:15	

### Tariffe:

8 lezioni € 98,00 (2 recuperi)

16 lezioni € 173,00 (3 recuperi)

Pacchetti personalizzati o lezioni singole: € 12,00 a lezione

**ORARI FINO AL 20 LUGLIO 2024**

## Nuoto e Nuoto per salvamento Junior

**DALL'11 GIUGNO AL 11 LUGLIO 2024**

Martedì	20:30 - 22:00
Giovedì	20:30 - 22:00

### Tariffe:

Abbonamento mensile € 70,00

## Pallanuoto Adulti Estivo

**DAL 10 GIUGNO AL 12 LUGLIO 2024**

Per tutti coloro che amano l'acqua e desiderano sfruttare al meglio le loro capacità, l'attività sarà divisa in due momenti: il primo dedicato alla tecnica delle nuotate caratteristiche della pallanuoto, il secondo in tecnica con la palla e gioco di squadra.

Lunedì	20:15 - 22:00
Mercoledì	20:15 - 22:00
Venerdì	20:15 - 22:00

Abbonamento mensile € 85,00

**PER IL TESSERAMENTO E LA PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO E TORNEI È OBBLIGATORIA LA CERTIFICAZIONE MEDICOSPORTIVA AGONISTICA, DA CONSEGNARE IN ORIGINALE ALLA SOCIETÀ PRESSO LA SEGRETERIA.**

**COME USUFRUIRE DEI RECUPERI? LEGGI IN FONDO AL VOLANTINO**

# ATTIVITÀ GINNICO MOTORIE ACQUATICHE E GRANDI ATTREZZI

FREQUENZA LIBERA SENZA VINCOLI DI GIORNI E ORARI

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:45 - 09:30	Acquagym A		Acquagym B*	Acquagym A		
09:30 - 10:15	Fluidwater A					
13:00 - 13:45	Acquacircuit B		Acquagym A	Acquabike B	Acquacircuit B	
18:30 - 19:15	Acqua GAG B	Acquagym A	Acqua Triathlon B	Acquagym A	Acquabike B	
19:25 - 20:10	Acquabike B	Zumbagym B	Acquabike B	Acquacircuit B	Acqua Gag B	
20:15 - 21:00				Acquabike B		

**A = ATTIVITÀ IN ACQUA ALTA CON CINTURA DI GALLEGGIAMENTO**

**B = ATTIVITÀ IN ACQUA BASSA PROFONDITÀ 1,20 MT**

\* termina il 28 giugno

**ORARI FINO AL  
20 LUGLIO 2024**

**ACQUABIKE:** attività cardio ad intensità variabile, si consiglia l'uso di scarpette.

**ACQUACIRCUIT:** circuito composto da più stazioni scelte dall'istruttore es. Acquabike, Treadmill, Jump o altri attrezzi.

**ACQUA TRIATHLON:** simulazioni di nuotata, corsa su tappeto e pedalata sulla bike.

## NOVITÀ

**FITNESS IN ACQUA  
ANCHE AD AGOSTO**

Martedì	18:30 - 19:15	Acqua Gag B
Giovedì	18:30 - 19:15	Acquabike B

**DAL 23/7/24  
AL 29/8/24**

**LEZIONI A PRENOTAZIONE: LE MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO SONO DESCRITTE IN FONDO AL VOLANTINO**

## Tariffe:

Lezione singola € 15,00

8 lezioni € 96,00 (da consumare entro 2 mesi)

16 lezioni € 178,00 (da consumare entro 3 mesi)

## Abbonamento over 65, solo Fluid Water:

8 lezioni € 75,00 (1 recupero)

16 lezioni € 130,00 (3 recuperi)

# ATTIVITÀ FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS

## Palestra Musicale

Abbonamento "Open", con accesso a tutte le lezioni previa prenotazione

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08.30 - 09.20	GYM Pilates		GYM Pilates	GYM Pilates	
09:30 - 10:20	GYM Pilates		GYM Pilates	GYM Pilates	
13.00 - 13.50	Total Body Fitness			Total Body Fitness	
17:20 - 18:10	GYM Tribal Yoga Pilates				Total Body Fitness
18:15 - 19:05	Crunch Step and Tone	Fit Boxe Circuit	Total Tone	Total Body Fitness	Crunch Step and Tone
19:10 - 20:00	Total Body Fitness	Total Body Fitness	Body Flow	GYM Pilates	GYM Tribal Yoga Pilates
20:05 - 20:55	GYM Pilates		GYM Pilates		

**Lezioni a prenotazione:**

**ORARI FINO AL 28 GIUGNO 2024**

le modalità di funzionamento sono descritte in fondo al volantino

## Tariffe:

1 mese € 55,00

3 mesi € 150,00

LA SOSPENSIONE ESTIVA DELLE ATTIVITÀ VIENE AUTOMATICAMENTE CALCOLATA, E LE SCADENZE SLITTERANNO AUTOMATICAMENTE SULLA NUOVA STAGIONE.

## Ginnastica Correttiva

Frequenza libera senza vincoli di giorni e orari

Lunedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	FINO AL 24 GIUGNO
	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00		FINO AL 15 LUGLIO
Giovedì	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	FINO AL 18 LUGLIO
	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	FINO AL 27 GIUGNO

### Tariffe:

11 prenotazioni: € 155,00 (da consumare entro 3 mesi)

### Attività a prenotazione:

leggi in fondo al volantino le modalità di utilizzo dell'abbonamento

## Idrochinesi Terapia di Gruppo

Attività dedicata al recupero funzionale motorio post infortunio, interventi chirurgici, o in presenza di patologie osteo-articolari-muscolari croniche. Mobilizzazione articolare agevolata dall'effetto dell'immersione in acqua, condizionamento muscolare e ripresa della percezione del corpo, punti focali sui quali si basano le sedute, che sono calibrate ed adattate alle esigenze e possibilità di ogni paziente, non sono comunque richieste particolari capacità natatorie per partecipare al corso.

	Gruppo base	Gruppo avanzato
Mercoledì	14:50 - 15:50	15:50 - 16:50
Venerdì	14:50 - 15:50	15:50 - 16:50

### Tariffe:

16 sedute € 200,00 (da consumare entro 3 mesi)

8 sedute € 110,00 (da consumare entro 2 mesi)

### Attività a prenotazione:

leggi in fondo al volantino le modalità di utilizzo dell'abbonamento

## Hydrochinesi-Personal Training

**LEZIONI PRIVATE DI HYDROCHINESI O GINNASTICA CORRETTIVA INDIVIDUALE, CON ORARI CONCORDATI DIRETTAMENTE CON L'ISTRUTTORE.**

### Tariffe:

10 lezioni private individuali: € 260,00 (da utilizzare entro 3 mesi)

5 lezioni private individuali: € 135,00 (da utilizzare entro 2 mesi)

Lezioni private individuali singole: € 32,00

### Attività a prenotazione:

leggi in fondo al volantino le modalità di utilizzo dell'abbonamento

## Piscina Estiva e Nuoto Libero

ORARI dal 9 GIUGNO al 1° SETTEMBRE 2024

dal Lunedì al Venerdì	10:00 - 18:30
Sabato Domenica e Festivi	10:00 - 18:30

## Tariffe

	INTERO		RIDOTTO (minori di 14 anni)	
	giornaliero	pomeridiano (dalle 14:30)	giornaliero	pomeridiano (dalle 14:30)
dal lunedì al venerdì	€ 8,00	€ 7,00	€ 7,00	€ 6,00
sabato domenica e festivi	€ 10,00	€ 8,00	€ 8,00	€ 7,00

Bambini fino ai 36 mesi ingresso gratuito

## Nuoto Libero in corsia

ORARI dal 9 GIUGNO al 20 LUGLIO 2024

Lunedì	07:00 - 08:30	12:00 -14:30	19:15 - 20:30 a prenotazione
Martedì		12:00 -14:30	19:15 - 20:30 a prenotazione
Mercoledì		12:00 -14:30	19:15 - 20:30 a prenotazione
Giovedì	07:00 - 08:30	12:00 -14:30	19:15 - 20:30 a prenotazione
Venerdì		12:00 -14:30	19:15 - 20:30 a prenotazione
Sabato	10:00 -12:00		

Fino al 21 luglio è inoltre disponibile la vasca al coperto dalle 12:00 alle 14:30.

## Nuoto Libero in corsia

ORARI dal 22 LUGLIO al 1° SETTEMBRE 2024

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

## Tariffe:

Abbonamento nominativo 11 ingressi: € 60,00 (da consumare entro 6 mesi)

L'abbonamento non comprende l'accesso all'area estiva.

È possibile utilizzare il proprio abbonamento per accedere all'area estiva nei giorni festivi versando una maggiorazione di € 3,00 a ingresso.

## Acquisto tessera per utilizzo docce e/o phon costo € 5,00

In caso di smarrimento o furto è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di € 5,00.

I crediti di phon o docce, non possono essere recuperati o restituiti.

Per l'utilizzo di docce e phon è necessario caricare i relativi crediti del costo di € 0,25 cad. sulla card di servizio per il nuoto libero che potrà essere acquistata o presa con deposito cauzionale al costo di € 5,00.

L'eventuale restituzione della card dovrà avvenire entro e non oltre la fine della stagione estiva 2024.

## 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 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

La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione. L'eventuale disdetta o variazione di data è accettata fino a 4 ore precedenti la lezione stessa (tramite apposita funzione web) o telefonicamente entro le ore 20:00 del giorno precedente la lezione, in caso di mancata disdetta in tempo utile la lezione non potrà essere recuperata.

### Prenotazioni anche da internet

Dove previsto è possibile gestire le proprie prenotazioni anche da internet collegandosi a: [prenotazioni.rnt-grugliasco.it](http://prenotazioni.rnt-grugliasco.it) e accedendo con username e password inviati tramite e-mail quando viene acquistato il primo pacchetto di lezioni.

## 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 la stagione in corso.

## 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 la settimana successiva alla prova.

## ISCRIZIONI IN QUALSIASI MOMENTO DELLA STAGIONE

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, comprensivi di copertura assicurativa (validità 12 mesi).
- Per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di 10,00 € per ogni adulto accompagnatore.

## 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 € 0,25.

In caso di smarrimento o furto o distruzione è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di € 5,00.

Gli eventuali crediti residui non possono essere recuperati o restituiti.

## ALTRE INFORMAZIONI

Tramite e-mail verranno regolarmente inviate comunicazioni relative a corsi, abbonamenti e scadenze.

## ORARI DI SEGRETERIA

La segreteria rispetta gli stessi orari del nuoto libero.

NB. non sarà possibile effettuare operazioni inerenti ai corsi il sabato dopo le ore 12:00 e la domenica tutto il giorno.

[www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com)

seguici su     

  
Sponsor

  
BENEFICIO E INNOVAZIONE

  
Technical Sponsor

  
Energy partner