



STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO



RARI NANTES TORINO s.s.d.a.r.l.

STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO

PISCINA COMUNALE DI COLLEGNO "A. BENDINI"

ORARI & TARIFFE - SETTEMBRE 2014 / LUGLIO 2015

aggiornato al 01 ottobre 2014

Acquaticità Baby (dai 18 ai 36 mesi)

Mercoledì	16.10 - 16.40
Sabato	11.30 - 12.00

Tariffe :

5 lezioni € 38,00 (1 recupero)
 10 lezioni € 72,00 (2 recuperi)



Acquaticità (dai 3 ai 5 anni)

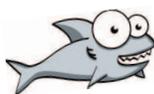
Lun e/o Gio	Mar e/o Ven	Mer	Sab	
16.40 - 17.30	16.40 - 17.30	16.40 - 17.30	09.30 - 10.20	11.30 - 12.20
17.20 - 18.10	17.20 - 18.10	17.20 - 18.10	10.20 - 11.10	15.00 - 15.50
18.00 - 18.50	18.00 - 18.50	18.00 - 18.50	11.10 - 12.00	15.50 - 16.40

Tariffe :

5 lezioni € 35,00
 10 lezioni € 61,00 / € 64,00 (1 recupero)
 Annuale (sett. - giugno) 1v/sett € 190,00

15 lezioni € 90,00 / € 95,00 (2 recuperi)
 20 lezioni € 112,00 / € 121,00 (3 recuperi)
 Annuale (sett. - giugno) 2vv/sett € 325,00

Scuola Nuoto Bambini (dai 6 ai 13 anni)



Lun e/o Gio	Mar e/o Ven	Mer	Sab	
16.50 - 17.40	16.50 - 17.40	16.50 - 17.40	09.20 - 10.10	
17.30 - 18.20	17.30 - 18.20	17.30 - 18.20	10.00 - 10.50	15.10 - 16.00
18.10 - 19.00	18.10 - 19.00	18.10 - 19.00	10.40 - 11.30	16.00 - 16.50

Tariffe :

5 lezioni € 32,00
 10 lezioni € 58,00 / € 61,00 (1 recupero)
 Annuale (sett. - luglio) 1v/sett € 190,00

15 lezioni € 86,00 / € 91,00 (2 recuperi)
 20 lezioni € 99,00 / € 106,00 (3 recuperi)
 Annuale (sett. - luglio) 2vv/sett € 325,00



Cos'è la "Scuola Nuoto Federale"? Il progetto è quello di garantire che il personale tecnico preposto alla guida e all'organizzazione dei corsi provenga da una formazione che garantisca basi comuni ed elevata qualità garantita dalla F.I.N. (www.federnuoto.it)

Perché "Acquaticità" :

I Nostri "Brevetti di Scuola Nuoto" :

tinyurl.com/rnt-acquaticitatinyurl.com/rnt-brevetti

P.zza Che Guevara, 13 - Collegno (TO)

Tel. : 011 0142168

collegno@rarinantestorino.comcollegno.rarinantestorino.com

Karate (bambini e adulti)

	5 - 8 anni	9 - 12 anni	Over 12
Ven	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.15

Tariffe :

1 trimestre € 70,00 1v/sett.

Annuale (ottobre-giugno)

€ 170,00 1v/sett

Pallanuoto :: Nuoto Sincronizzato :: Salvamento

Corsi di avviamento alle discipline acquatiche - con prova di ammissione

disciplina	Giorno	orario unico
Pallanuoto	Lun e/o Gio	15.50 - 16.50
Nuoto Sincronizzato	Lun e/o Gio	15.50 - 16.50 18.10 - 19.00
Avv. Salvamento e Pallanuoto	Mar e/o Ven	18.10 - 19.00

Tariffe :

5 lezioni € 32,00

10 lezioni € 58,00 / € 61,00 (1 recupero)

15 lezioni € 86,00 / € 91,00 (2 recuperi)

20 lezioni € 99,00 / € 106,00 (3 recuperi)

Scuola Nuoto Adulti (dai 14 anni)

Lun e/o Gio	Mar e/o Ven	Mer
	08.30 - 09.20	
	09.20 - 10.10	
13.00 - 13.50	13.00 - 13.50	13.00 - 13.50
13.50 - 14.40	13.50 - 14.40	13.50 - 14.40
19.00 - 19.50	19.00 - 19.50	18.10 - 19.00
19.50 - 20.40	19.50 - 20.40	19.00 - 19.50

Tariffe :

5 lezioni € 35,00

10 lezioni € 65,00 / € 68,00 (1 recupero)

Annuale (sett. - luglio) 1v/sett € 200,00

15 lezioni € 92,00 / € 98,00 (2 recuperi)

20 lezioni € 116,00 / € 125,00 (3 recuperi)

Annuale (sett. - luglio) 2vv/sett € 345,00

Avviamento alla Pallanuoto per Adulti

	orario unico
Mercoledì	21.00 - 22.30

Tariffe :

Trimestrale € 80,00

Stagionale (Settembre - Luglio) € 220,00

OPEN 10 Lezioni € 75,00



Rari Nantes Torino è anche a:

Pianezza - Grugliasco - Sempione - Carmagnola - Sospello

sul Web :

www.rarinantestorino.com

seguici su



Fitness in Acqua e Palestra

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Mattino						
09.00 – 09.50		AcquaGym			AcquaGym	
09.50 – 10.40		AcquaFluid			AcquaFluid	
Pranzo						
13.00 – 13.50	AcquaGym	<u>Pilates</u>	AcquaGym	AcquaGym	<u>Zumba</u>	AcquaGym
13.50 – 14.40	<u>Movida</u>					
Pomeriggio						
15.00 – 15.50		AcquaGym		AcquaGym		
Sera						
18.00 – 18.45						
18.40 – 19.25			<u>ZumbaSentao</u>			DOMENICA
18.50 – 19.40	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym
19.40 – 20.30	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	11.30 – 12.15
19.50 – 20.35					<u>Pilates</u>	
20.30 – 21.20	<u>Zumba**</u>	<u>Zumba</u>				

** (LUNEDÌ: Zumba orario 20.00 – 20.45)

Tariffe (acqua) - AcquaGym :: AquaZumba :: AcquaFluid

5 lezioni	€ 38,00	15 lezioni	€ 101,00 / € 107,00 (2 recuperi)
10 lezioni	€ 71,00 / € 75,00 (1 recupero)	20 lezioni	€ 125,00 / € 134,00 (3 recuperi)
Annuale (sett. – luglio)	1v/sett € 210,00	Annuale (sett. – luglio)	2vv/sett € 375,00
OPEN - 10 ingressi	€ 90,00 senza vincoli di giorno/orario		

Tariffe (palestra) - Zumba in Palestra :: Pilates :: Movida

5 lezioni	€ 28,00	15 lezioni	€ 71,00 / € 75,00 (2 recuperi)
10 lezioni	€ 52,00 / € 54,00 (1 recupero)	20 lezioni	€ 91,00 / € 98,00 (3 recuperi)

Future Mamme

Mar e/o Ven | 12.00 – 12.50

Tariffe :

5 lezioni € 48,00 - 10 lezioni € 90,00



Cosa vuol dire ..

Fitness in Acqua : è la definizione generale che raggruppa tutte le attività motorie acquatiche, svolte prevalentemente con il corpo in posizione verticale, rivolte principalmente ad un pubblico amatoriale che mira al raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico generale attraverso la pratica di lezioni divertenti, efficaci e molto varie per struttura e per l'utilizzo di differenti attrezzi.

AcquaGym : vengono proposti esercizi per tutti i distretti corporei, per il miglioramento generale del tono muscolare ma anche per incrementare le capacità di resistenza al lavoro muscolare, la forza, la mobilità articolare e la capacità aerobica generale.

AcquaFluid : l'obiettivo principale di questa lezione, è il rilassamento in acqua, attraverso la pratica di esercizi che sfruttano maggiormente l'effetto "galleggiamento" dell'acqua piuttosto che quello di resistenza. Si ricerca la fluidità di movimento e lo scivolamento e l'allungamento degli arti e del corpo dentro l'acqua.

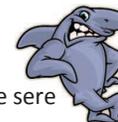
Zumba® & Zumba Sentao® : www.zumba.com

Movida® : www.movidafitness.it



www.federnuoto.it

Nuoto Sportivo - Master



Possibilità di entrare in **tutti i turni di nuoto libero** e inoltre **corsia dedicata** tutte le sere in **orario 20.40 – 21.50** con tecnico a disposizione per **schede personalizzate**

Tariffe :

Trimestrale	€ 120,00
Stagionale (Settembre – Luglio)	€ 330,00

Nuoto Libero (attività per cui non sono necessari certificato medico e quota d'iscrizione)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	08.30			08.30	08.30	09.30 – 12.30
	↙			↙	↙	
12.00 – 16.00	16.00	12.30 – 16.00	12.30 – 16.00	16.00	16.00	
19.00 – 21.50	19.00 – 21.50	19.00 – 21.50	19.00 – 21.50	19.00 – 21.50		

Tariffe :

- Adulti € 5,00 - Ridotto 12 anni € 3,50 - Ridotto Over60 e Pass15/22 € 4,50

Formule famiglia:

1 genitore + 1 bambino € 7,00 -- genitori + 1 bambino € 9,50 -- genitori + 2 bambini € 12,00

8 Marzo: **ingresso gratuito nel Nuoto Libero a tutte le donne**



Tutte le attività proposte sono gestite dalla **Rari Nantes Torino s.s.d.a.r.l.** con **personale qualificato**



La **quota di iscrizione** (30,00 €) ha validità di 12 mesi ed è comprensiva di assicurazione infortuni



All'atto dell'iscrizione è necessario un **certificato medico**, in originale, che attesti l'**idoneità all'attività sportiva non agonistica** ed una fotografia



Le lezioni si intendono consecutive: il rinnovo va effettuato l'ultima lezione del corso. **I recuperi sono consecutivi alla scadenza**



Nelle scadenze di ogni pacchetto di lezioni sono comprese le chiusure programmate dell'impianto. Il calendario delle stesse è disponibile presso la segreteria



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 25-07-2015



dal **15 giugno 2015** i turni ed orario delle attività didattiche potrebbero subire delle variazioni che verranno pubblicate in segreteria entro il **16 maggio 2015**

Orari Segreteria :

Lu – Me – Gi 12.30 – 20.30 | Ma – Ve 09.00 – 20.30 | Sa 08.30 – 16.00 | Do 09.30 – 12.30

P.zza Che Guevara, 13 – Collegno (TO)

Tel. : **011 0142168**



collegno@rarinantestorino.com

collegno.rarinantestorino.com