

Scuola Nuoto Adulti dai 14 anni

Dai principianti che vogliono prendere sicurezza e muovere le prime bracciate in acqua... ai nuotatori provetti che vogliono perfezionare la propria tecnica.

Orari fino al 9 giugno 2017



LUN-GIO

8:00	9:00	10:00	12:15	13:45 SOLO 2 ^A e 3 ^A
18:30 SOLO 2 ^A e 3 ^A	19:15	20:00 →	Lunedì: tutti i livelli Giovedì: solo 2 ^A e 3 ^A	

Tariffe:
1 volta a settimana

61,00 € 8 lezioni SENZA RECUPERI
70,00 € 8 lezioni con 2 recuperi

MAR-VEN

18:30 SOLO 1 ^A e 2 ^A	19:15	20:00	20:45 SOLO 2 ^A e 3 ^A
-----------------------------------------------	-------	-------	-----------------------------------------------

2 volte a settimana

112,00 € 16 lezioni SENZA RECUPERI
120,00 € 16 lezioni con 3 recuperi

MER

18:30	19:15	20:00
-------	-------	-------

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 tale scadenza.

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).



Pallanuoto Adulti dai 16 anni

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.

LUN-MER-VEN

20:45 - 22:15

Abbonamenti stagionali dal 5 settembre 2016 al 30 giugno 2017:

frequenza 3 volte a settimana € 550,00 così suddivisi: 270 € all'iscrizione, 140 € entro il 14/02/17 e 140 € entro il 30/04/17

frequenza 2 volte a settimana € 430,00 così suddivisi: 270 € all'iscrizione e 160 € entro il 14/02/17

Abbonamento mensile: **frequenza 2 volte a settimana** € 65,00 validità 1 mese

Nuoto "over distance"

Per chi ama nuotare ed allenarsi ci sarà la possibilità di farlo in modo continuo ed efficace seguiti da un tecnico FIN. Nell'abbonamento è compreso l'ingresso in tutti gli orari del nuoto libero fino al 30/06/17.

E' inoltre possibile richiedere il tesseramento "MASTER"

MAR e GIO

20:45 - 22:15

Abbonamenti:

Stagionale dal 5 settembre 2016 al 30 giugno 2017

€ 430,00 così suddivisi: 270 € all'iscrizione

Mensile: € 65,00

e 160 € entro il 14/02/17



ISCRIZIONE IN QUALSIASI MOMENTO!

È possibile iscriversi ai nostri corsi in qualsiasi periodo della stagione sportiva.

Cosa serve per cominciare i corsi:



Certificato medico per la pratica sportiva non agonistica **obbligatorio**.

Se necessario il nostro personale saprà indicarvi un centro convenzionato.



Iscrizione annuale di **€ 35,00** comprensivi di copertura assicurativa contro gli infortuni, iscrizione all'associazione sportiva e tessera elettronica (solo alla prima iscrizione).

La tessera elettronica viene assegnata alla prima iscrizione e resterà per sempre di proprietà dell'iscritto.

Costituisce il titolo di accesso alla struttura negli orari del proprio abbonamento e permette l'uso dell'asciugacapelli che funzionano a gettoni elettronici di **0,20 €**.



In caso di smarrimento o furto è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di 10,00€.



I crediti dei phon, non possono essere recuperati o restituiti.

SOSPENSIONI

Ogni abbonamento potrà essere sospeso per malattia presentando un certificato medico 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 il 10 giugno 2017.

Nuoto Libero

Non è richiesta nè l'iscrizione annuale nè presentazione del certificato medico

Ingresso:

€ 6,00 Intero
€ 5,00 Ridotto

€ 60,00 Abbonamento
nominativo 11 ingressi
(scadenza 10 GIUGNO 2017)

LUN e GIO

7:00* - 14:30

19:30 - 22:00

MAR e VEN

12:30 - 14:30

19:30 - 22:00

MER

12:30 - 14:30

18:30 - 21:30

SAB

9:00 - 14:30

17:00 - 18:30

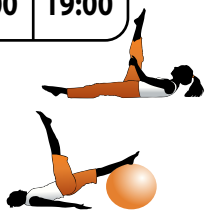
* dalle 7:00 alle 8:00 ingresso solo con abbonamento

Ginnastica correttiva

LUN e GIO	9:00	10:00	11:00	16:00	17:00	18:00	19:00
------------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

MER	16:00	17:00	18:00	19:00
------------	-------	-------	-------	-------

Durata 60 min



Tariffe:

11 lezioni di gruppo: 130,00 € (da consumare entro 3 mesi)



GymWater free

frequenza libera senza vincoli di giorni e orari!

LUN	9:00 Acquagym	10:00 Acquagym	11:00 Fluidwater	14:00 Acquagym	18:30 Acqua GAG	19:20 Acquagym
------------	------------------	-------------------	---------------------	-------------------	--------------------	-------------------

MAR	19:20 Acquagym	MER	13:00 Acquagym	19:20 Aquazumba
------------	-------------------	------------	-------------------	--------------------



Attività in "acqua bassa" profondità: 1,20 mt



Attività in "acqua alta" con cintura di galleggiamento

GIO	9:00 Acquagym	10:00 Acquagym	11:00 Fluidwater	14:00 Acquagym	18:30 Acqua GAG	18:30 Acquagym	19:20 Acquagym
------------	------------------	-------------------	---------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------

VEN	18:30 Aguamovida
------------	---------------------

Orari fino al 9 giugno 2017

Tariffe:

70,00 € 8 lezioni da consumare entro 2 mesi
130,00 € 16 lezioni da consumare entro 3 mesi

Durata 45 min

L'abbonamento termina alla scadenza del periodo di utilizzo (in tal caso le eventuali lezioni rimanenti non potranno essere recuperate) o all'ultima lezione del pacchetto.

Palestra

Abbonamento "OPEN", con accesso a tutte le lezioni senza limite di giorni e orari

Tariffe massime:

1 mese € 47,00
3 mesi € 125,00

L'abbonamento si applica dal 1° all'ultimo giorno del mese solare e la tariffa varia in base ai giorni effettivi di lezione.

Orari fino al 9 giugno 2017

Durata 50 min

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8:45	Pilates				Pilates
13:10	Total Body		Total Body Pilates		
17:00	Tribal Yoga Pilates	GAG	Total Body	Total Body Fitness	Tone Up
18:00	Coreo Step Dance	Cardio Fit Circuit	Pilates	Cardio Fit Circuit	Coreo Step Dance
19:00	Zumba	Total Body Fitness	Zumba	Pilates	Tribal Yoga Pilates
20:00	Total Body	Pilates	Total Body	Total Fitness	

Hydrochinesi

Lezioni private di hydrochinesi o ginnastica correttiva individuale, con orari concordati direttamente con l'istruttore.

Lezioni private di nuoto

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

Attività in acqua con grandi attrezzi:

Hydrobike



LUN	19:20		
MAR	13:00	18:30	19:20
MER	18:30		
GIO	13:00	19:20	
VEN	19:20		
SAB	9:00		

Durata 45 min

Orari fino al 10 giugno 2017

Acquacircuit

Hydrobike, treadmill (tapis-roulant), e acquagym in un'unica lezione!

Durata 45 min

LUN	13:00	Orari fino al 10 giugno 2017
MAR	20:10	
GIO	20:10	



Tariffe:

15,00 € prenotazione singola
50,00 € pacchetto 5 prenotazioni (entro 2 mesi)
100,00 € pacchetto 11 prenotazioni (entro 4 mesi)

Con i pacchetti si possono prenotare sia lezioni di hydrobike che di acquacircuit!

Attività 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.

Tariffe:

11 lezioni private individuali: 250,00 € (da consumare entro 3 mesi)
5 lezioni private individuali: 120,00 € (da consumare entro 2 mesi)
Lezioni private individuali singole: 25,00 €

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.

ORARI DI SEGRETERIA E RECAPITI

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

Lunedì e Giovedì dalle 8 alle 20:00
Martedì e Venerdì dalle 12:30 alle 21:00
Mercoledì dalle 12:30 alle 20:00
Sabato dalle 8:30 alle 18:30
Domenica chiuso

011 4081092

grugliasco@rarinantestorino.com

Piscina comunale di Grugliasco
C.so Torino 82, Grugliasco (TO)

www.grugliasco.rarinantestorino.com

Prove attività

È possibile prenotare una sola lezione di prova delle attività proposte al costo di 10,00 € (25 € per lezioni private), che verranno scalati dall'abbonamento se l'iscrizione avviene entro la lezione successiva.

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

Gli orari inseriti in questo volantino possono subire modifiche o variazioni che saranno debitamente segnalate agli iscritti.

Rari Nantes Torino s.s.d. a r.l. sede legale via Murazzano 5, Torino. P.Iva: 06112860017