

Piscina Sempione

Stagione Sportiva 2014 - 2015

Acquaticità Baby (5 – 36 mesi)

Una o due lezioni a settimana, con Mamma o Papà in acqua

	Lunedì	Martedì	Giovedì	Sabato
5 – 18 mesi	11.30-12.05	17.55 – 18.30	11.30 – 12.05	09.45 – 10.20
			15.40 – 16.15	11.05 – 11.40
			17.55 – 18.30	
18 – 36 mesi	10.40 – 11.15	15.40 – 16.15	10.40 – 11.15	10.25 – 11.00
		17.05 – 17.40	17.05 – 17.40	15.40 – 16.15

Acquaticità (3 – 5 anni)

Lun – Mer – Ven	16.20 – 17.00	17.00 – 17.40	17.50 – 18.30	18.30 – 19.10	
Mar – Gio	16.20 – 17.00	18.30 – 19.10			
Sabato	09.00 – 09.40	11.40 – 12.20	16.20 – 17.00	17.00 – 17.40	17.50 – 18.30

Tariffe :

6 lezioni € 61,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
12 lezioni € 100,00 (2 vv/sett – 2 recuperi) Lezione prova € 10,00

Scuola Nuoto Bambini (6 – 13 anni)

Lun – Mer – Ven				17.00 – 17.50	17.40 – 18.30	18.20 – 19.10
Mar – Gio				17.00 – 17.50	17.40 – 18.30	
Sabato	09.00 – 09.50	09.50 – 10.40	10.40 – 11.30	17.00 – 17.50	17.40 – 18.30	

Tariffe :

8 lezioni € 60,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
16 lezioni € 104,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 2 recuperi)
30 lezioni € 156,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 4 recuperi)

OFFERTA PROMOZIONALE :

Lunedì – Mercoledì – Venerdì : 16.20 – 17.10
Martedì – Giovedì : 16.20 – 17.10
Sabato : 15.40 – 16.30 / 16.20 – 17.10

Scuola Nuoto Junior (12 – 14 anni)

Lun – Mer - Ven	15.40 – 16.30
-----------------	---------------

Tariffe offerta promozionale e scuola nuoto junior :

12 lezioni € 66,00(*) (1 vv/sett – 1 recupero)
24 lezioni € 90,00(*) (2 vv/sett – 3 recuperi)
(*) la quota d'iscrizione è inclusa nella quota del corso

Corsi di perfezionamento rivolti all'attività agonistica Nuoto e Salvamento



perché "Acquaticità"?

brevetti della Scuola Nuoto:

tinyurl.com/rnt-acquaticita

tinyurl.com/rnt-brevetti



Corso di Perfezionamento ragazzi con orientamento al Salvamento (12 - 17 anni)

con possibilità prova di ammissione per l'accesso ai corsi Fin di Assistente Bagnanti

Lun - Mar - Me - Gio - Ven
15,40-16,30

Scuola Nuoto Adulti (dai 14 anni)

Orario in offerta promozionale

Lunedì e Mercoledì oppure Martedì e Giovedì : 14.50 – 15.40

Tariffe offerta promozionale e perfezionamento ragazzi :

12 lezioni € 80,00(*) (1 vv/sett – 1 recupero)
24 lezioni € 113,00(*) (2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi)
(*) la quota d'iscrizione è inclusa nella quota del corso

Lun – Mer – Ven	13.00 – 13.50	19.10 – 20.00	20.00 – 20.50	
Lun – Gio	09.00 – 09.50	09.50 – 10.40	10.40 – 11.30	
Mar – Ven	09.00 – 09.50	← acquaticità		
Mar – Gio		18.20 – 19.10	19.10 – 20.00	20.00 – 20.50
Sabato	11.30 – 12.20	17,40-18,30		

Tariffe :

8 lezioni € 68,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
16 lezioni € 116,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
24 lezioni € 146,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi)

Scuola Nuoto Over60

Lun – Gio	09.00 – 09.50	09.50 – 10.40	10.40 – 11.30
-----------	---------------	---------------	---------------

Tariffe :

8 lezioni € 50,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
16 lezioni € 83,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
24 lezioni € 116,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi)

Preparto

Lun – Gio	11.30 – 12.20
Mar – Gio	15.40 – 16.30

Tariffe :

8 lezioni € 56,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
16 lezioni € 103,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
24 lezioni € 127,00 (2 vv/sett – 3 recuperi)

Piscina Sempione
Via Gottardo, 10 – 10155 Torino
Tel. 011 2050256

sempione@rarinantestorino.com
www.rarinantestorino.com/sempione



Fitness in Acqua

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00 – 09.45	Soft Gym	Ginnastica in Acqua		AquaFluid	Ginnastica in Acqua	
09.50 – 10.35	Gym Over 60	AquaFluid		Gym Over 60	HydroBike	AquaGym
10.40 – 11.25	AquaGym			AquaGym		
13.00 – 13.45	AquaGym	AquaCircuit G.A.G.	AquaGym	HydroBike Aquazumba	HydroBike	
14.50 – 15.35		Treadmill		HydroBike		AquaGym
15.40 – 16.25	Aquazumba		Aquazumba			
18.30 – 19.15	AquaGym	AquaGym	AquaGym HydroBike	AquaGym Treadmill	AquaGym HydroBike	
19.20 – 20.05	AquaGym Step HydroBike	Step Treadmill HydroBike	HydroBike Treadmill G.A.G.	AquaGym Step HydroBike	Treadmill HydroBike G.A.G.	
20.10 – 20.55	Treadmill Step HydroBike	Treadmill HydroBike	HydroBike G.A.G. AquaGym	AquaCircuit (gym+bike) Step	G.A.G. HydroBike	

Tariffe :

AquaGym

8 lezioni	€ 71,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
16 lezioni	€ 124,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
24 lezioni	€ 157,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi)

AquaCircuit / Hydrobike/Treadmill

8 lezioni	€ 74,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
16 lezioni	€ 131,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
24 lezioni	€ 168,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi)

AquaGym / Hydrobike /Treadmill/ Scuola Nuoto

16 lezioni	€ 128,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
24 lezioni	€ 162,00 (2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi)

AquaGym Over60

8 lezioni	€ 51,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
16 lezioni	€ 93,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
24 lezioni	€ 120,00 (2 vv/sett – 3 recuperi)

HydroKinesi : Lunedì – Giovedì 09.00 – 09.50

8 lezioni	€ 64,00 (1 vv/sett – 1 recupero)
16 lezioni	€ 116,00 (2 vv/sett – 2 recuperi)
24 lezioni	€ 144,00 (2 vv/sett – 3 recuperi)

Nuoto Sportivo

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

Lunedì	07,00-09.50**	09.50 – 10.40*	10.40 – 11.30	11.30 – 12,30		
Martedì					19.10 – 20.00*	20.00 – 21.00
Giovedì	07,00-09.50**	09.50 – 10.40*	10.40 – 11.30	11.30 – 12,30	19.10 – 20.00*	20.00 – 21.00
Sabato	09.00 – 09.50	09.50 – 10.40*	10.40 – 11.30	11.30 – 12.20		

*E' disponibile una sola corsia (max 8 persone)

**Ingresso possibile solo con abbonamento dal 15 settembre 2014

La società si riserva di modificare gli orari del nuoto sportivo previo avviso agli utenti

Tariffe :

ingresso singolo	€ 6,00
11 ingressi	€ 55,00
Annuale	€380,00

Nuoto Master

Martedì e Giovedì 20,50-22,15

€ 100,00 + stagionale €310,00

Nuoto Libero

Per il nuoto libero non sono necessari il certificato medico e la quota d'iscrizione. La vaschetta non è disponibile negli orari serali.

Ma-Me-Gio- Ven	12,30 – 15,30
Lunedì	12,30 - 15,00
Lunedì- Mercoledì- Venerdì	20.10 – 21.30
Martedì e Giovedì	21.00 – 22.15
Sabato	12.30 – 14.20

La società si riserva di modificare gli orari del nuoto libero previo avviso agli utenti

Tariffe :

ingressi singoli

intero	€ 5,00
ridotto	€ 4,00

abbonamenti

10 ingressi	€ 40,50
10 ingressi over60	€ 29,50

- Tutte le attività sono gestite dalla Società Sportiva Dilettantistica a.r.l. Rari Nantes Torino o dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Rari Nantes Sempione con **personale qualificato**.
- Le **lezioni sono consecutive**, con inizio concordato in segreteria.
- I **recuperi** delle lezioni perse sono da effettuarsi **consecutivi al corso**, nel giorno prenotato.
- Sospensione corso**: da concordare con la segreteria. Può essere fatta 1 sola volta e per un periodo minimo di 20 giorni. Darà la possibilità di recupero delle lezioni perse.
- Per l'iscrizione sono necessari**: una *fototessera*, *certificato medico* che attesti l'idoneità ad attività sportiva non agonistica, la *quota di iscrizione* (€ 30) ha validità di 12 mesi ed è comprensiva di assicurazione infortuni. Inoltre per l'attività "*acquaticità baby*" sono necessari il certificato medico e la quota di iscrizione per il genitore.
- Materiale personale**: costume (contenitivo per "*acquaticità baby*"), cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto, € 0,10 per i phon. Per l'attività di Aquabike portare le scarpe di gomma.

