

## 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"?

[tinyurl.com/rnt-acquaticita](http://tinyurl.com/rnt-acquaticita)

brevetti della Scuola Nuoto:

[tinyurl.com/rnt-brevetti](http://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	<b>09.00 – 09.50</b> ← 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](mailto:sempione@rarinantestorino.com)  
[www.rarinantestorino.com/sempione](http://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		
<b>Martedì</b>					19.10 – 20.00*	20.00 – 21.00
<b>Giovedì</b>	07,00-09.50**	09.50 – 10.40*	10.40 – 11.30	11.30 – 12,30	19.10 – 20.00*	20.00 – 21.00
<b>Sabato</b>	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.

<b>Ma-Me-Gio- Ven</b>	12,30 – 15,30
<b>Lunedì</b>	12,30 - 15,00
<b>Lunedì- Mercoledì- Venerdì</b>	20.10 – 21.30
<b>Martedì e Giovedì</b>	21.00 – 22.15
<b>Sabato</b>	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.

