



RARI NANTES TORINO - SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA S.S.D.A.R.L.  
STELLA D'ORO CONI AL MERITO SPORTIVO



## Piscina Sospello

Stagione Sportiva 2014 - 2015



## Scuola Nuoto Adulti ( dai 14 anni )

Lun – Mer – Ven		14,50 – 15,40	18,20-19,10	19.10 – 20.00	20.00 – 20.50
Ma – Gio	13,00-13,50	13,50-14,40	18,20 - 19,10	19,10 -20,00	20,00-20,50
Mar – Ven	09.00 – 09.50	9,50 – 10,40	10,40 - 11,30		

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 )

## Acquaticità ( 3 – 6 anni )

Lun – Mer – Ven	16.20 - 17.00	17.00 – 17.40		17.50 – 18.30	
Mar – Gio		17,00 – 17,40		17.50 – 18.30	
Sabato	9,50 - 10,30	10,40 – 11,20	11,30-12,20	15,40 - 16,30	16.20- 17,00

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			16,20-17,10	17.00 – 17.50	17.40 – 18.30
Mar – Gio				17.00 – 17.50	17.40 – 18.30
Sabato	09.50 – 10.40	10,40-11,30	11,30-12,20	15,40-16,30	16,20 - 17,10

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 )



perché "Acquaticità"?

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

brevetti della Scuola Nuoto:

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



## Scuola Nuoto Junior

avviamento al Nuoto Sincronizzato e alla Pallanuoto

Lun – Mer - Ven	Sincronizzato 17.00 – 17.50
Ma - Gio	Pallanuoto (da 12 a 17 anni) 15,40 - 16,30

Tariffe :

8 lezioni € 64,00 ( 1 vv/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 110,00 ( 2 vv/sett, 3 vv/sett – 2 recuperi )  
30 lezioni € 160,00 ( 2 vv/sett, 3 vv/sett – 4 recuperi )

## Corsi di perfezionamento rivolti all'attività agonistica Nuoto, Pallanuoto e Sincronizzato

Piscina Sospello  
Via Sospello, 118 Torino  
Tel. 340 8691303

[sospello@rarinantestorino.com](mailto:sospello@rarinantestorino.com)  
[www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com)

## Pallanuoto Adulti

Lunedì-mercoledì-venerdì: 20,00-21,00

Tariffe :

8 lezioni € 70,00 ( 1 vv/sett – 1 recupero )  
16 lezioni € 130,00 ( 2 vv/sett – 2 recuperi )  
24 lezioni € 146,00 ( 2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi )

## Fitness in Acqua

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.50 – 10.35		Aquagym			Aquagym
10.40 – 11.25		Aquasoft			Aquasoft
13.00 – 13.45	AquaG.A.G.		AquaGym		AquaCardio
13.50 – 14.35	AquaGym		AquaG.A.G.		
14,50 15,35	AquaGym				
15.40 – 16.25			AquaCardio		
18.30 – 19.15	AquaGym	AquaCardio	AquaGym	AquaG.A.G.	AquaG.A.G.
19.20 – 20.05	AquaCardio	AquaGym		AquaGym	AquaCardio
20.10 – 20.55	AquaG.A.G.	AquaG.A.G.		AquaCardio	

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 )

Tariffe :

AquaGym/Scuola Nuoto/Treadmill\*/Hydrobike\*

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

\*attività proposte presso la piscina Sempione

## Preparto

Ma-Ven 11,40-12,30

### 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 )

## Fitness in Palestra

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.00 – 09.50		Tone Up*			Tone up*
10.00-10,50		Ginnastica dolce*			Ginnastica dolce*
13.00 – 13.50		Total Body*			
17.00 - 17,50	Fit Pilates	Cardio Gag	Fit Pilates	Cardio Gag	Cardio Gag
17,50 - 18,40	Total Body	Tone e Crunch	Strech e Tone	Fit Pilates	Danza orientale
18.40 – 19.30	Strech e Tone	Total Body	Total Body		
19.30 – 20.20	Movida	Fit Pilates	Fit Pilates		

\*Al mattino e pausa pranzo è possibile il cambio giorno

### Tariffe :

8 lezioni	€ 45,00 ( 1 vv/sett – 1 recupero )
16 lezioni	€ 80,00 ( 2 vv/sett – 2 recuperi )
24 lezioni	€ 110,00 ( 2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi )

### Palestra/AquaGym/Scuola Nuoto

### Tariffe :

16 lezioni	€ 105,00 ( 2 vv/sett – 2 recuperi )
24 lezioni	€ 135,00 ( 2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi )

## Nuoto Libero

Per il nuoto libero non sono necessari il certificato medico e la quota d'iscrizione

Lun – Mer - Gio	12,30 – 17,00	19,20 - 21,50
Martedì	8,00 - 17,00	19,20 - 21,50
Venerdì	8,00 – 17,00	19,20 - 21,50
Sabato	9,00 - 15,10	

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* 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 dietro presentazione di un certificato medico che attesti la malattia. 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.
- **Materiale personale**: costume , cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto, € 0,10 per i phon.

Piscina Sospello  
Via Sospello, 118 Torino  
Tel. 011 0142165

sospello@rarinantestorino.com  
www.rarinantestorino.com

