

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
9.10-9.55		ACQUAGYM acqua alta			ACQUAGYM acqua alta	
10.10-10.55		ACQUAGYM acqua media			ACQUAGYM acqua alta	
11.00-11.50	BIKE			10.30 ACQUAFLUID		12.15 BIKE
13.00-13.45	BIKE	ACQUAGYM	BIKE	ACQUAGYM	BIKE	
18.30-19.15	WATERCHOREO acqua alta	BIKE	BIKE	ACQUAGYM acqua alta	BIKE	
19.30-20.15	ACQUAGYM acqua alta	ACQUAGYM acqua alta	BPM TRAINING	BIKE	19.45_ AQUAZUMBA	
20.30-21.15	BIKE	ACQUAKICK	ACQUA CROSS	AQUAZUMBA		

**PREZZI E ABBONAMENTI FITNESS**

8 lezioni 65€	1 RECUPERO	OVER60 57€
16 lezioni 118€	2 RECUPERI	OVER60 102€
24 lezioni 160€	3 RECUPERI	OVER60 138€

ABBONAMENTO "OPEN" 11 INGRESSI 109€  
(valido anche per la BIKE e le attività in palestra)  
ABBONAMENTO "ACQUA BIKE" 11 INGRESSI 99€  
LEZIONE SINGOLA 12€  
I DUE ABBONAMENTI HANNO VALIDITA' SINO AL 24 LUGLIO 2015

**FORMULE DI ABBONAMENTO STAGIONALE\* PISCINA + PALESTRA:**

	VALIDO DALLE 9 ALLE 16		VALIDO DALLE 17 ALLE 21		VALIDO DALLE 9 ALLE 21	
	piscina	piscina + palestra	piscina	piscina + pal	piscina	piscina + pal
settembre	€ 460	€ 560	€ 555	€ 655	€ 590	€ 690
ottobre	€ 420	€ 516	€ 501	€ 612	€ 543	€ 650

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.30-10.30	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE
11.00-11.50				PILATES RIABILITAZ	
13.00-13.45			ZUMBA		
13.40-14.30					
18.20-19.10	TOTALBODY			TOTALBODY	
19.10-20.00	TOTALBODY		19.30 PILATES	TOTALBODY	19.45_ REGGAETON
20.00-20.50					

**PREZZI E ABBONAMENTI PALESTRA**

8 lezioni 35€ con 1 recupero
16 lezioni 55€ con 2 recuperi

PILATES:  
5 lezioni 50€  
11 lezioni 100€

ZUMBA & REAGGAETON  
8 lezioni 50€  
NESSUN RECUPERO

I CORSI PARTIRANNO AL RAGGIUNGIMENTO DEL N° MINIMO DI ISCRITTI, STABILITO IN BASE ALLA TIPOLOGIA DEGLI STESSI.

\*VALIDI FINO AL 13/06/2015  
NON SONO PREVISTI RECUPERI  
COSTO RICARICHE  
(NON INCLUSO NELL' ABBONAMENTO STAGIONALE)  
I SOTTOSCRITTORI DI ABBONAMENTO STAGIONALE AVRANNO DIRITTO ALLO SCONTO DEL 50% SUL COSTO DELLE RICARICHE DOCCE E PHON

## LE NOSTRE ATTIVITA' DI FITNESS IN ACQUA:

**BIKE:** attività di tipo aerobico ad alta intensità in cui la musica è la protagonista della lezione; può essere praticata anche da persone che non hanno confidenza con l'acqua. La lezione è mirata alla tonificazione muscolare e all'incremento della resistenza. Gli esercizi, prevalentemente a carico degli arti inferiori, saranno integrati da movimenti che coinvolgono il corpo a 360°

**AQUAZUMBA:** tuffati per ritrovare la forma con un allenamento acquatico divertente, tonificante e a basso impatto. Il programma AcquaZumba riveste di un nuovo significato l'idea dell'esercizio tonificante. Integrando la filosofia Zumba con le discipline di acqua fitness tradizionali, AcquaZumba fonde tutti questi elementi per creare un allenamento tonificante per il corpo, salutare per il cuore e soprattutto, incredibilmente divertente.

**ACQUAKICK:** obiettivo principe di questa lezione è effettuare un efficace allenamento grazie ai gesti motori tipici della KickBox, sfruttando le caratteristiche di resistenza e galleggiamento dell'acqua. Attività stimolante e divertente che risulta un valido programma sia per sportivi alla ricerca di stimoli allenanti, sia per gli allievi dei corsi di Acquafitness.

**WATERCHOREO:** musica! divertimento! allenamento! ...in questa tipologia di lezione si propongono esercizi e passi collegati in sequenza fino a costruire una coreografia che, ripetuta, rappresenta un modo divertente per migliorare il tono muscolare e la resistenza aerobica generale.

**ACQUACROSS:** le lezioni propongono una diversificazione degli stimoli allenanti. Lo scopo è migliorare la resistenza cardio respiratoria, muscolare, la forza, la flessibilità, la coordinazione e la precisione dei movimenti. **Una parte della lezione viene svolta in palestra e una in acqua.**

**ACQUAGYM:** la musica è l'elemento trainante della lezione che si svolge in acqua alta (con ausilio delle cinture) o in acqua bassa. lezione divertente e stimolante indicata ad allievi di ogni età, finalizzata alla tonificazione e al dimagrimento.

**ACQUAFLUID:** attività di collegamento tra la scuola nuoto adulti e l'acquagym; un ambientamento per adulti divertente grazie all'utilizzo della musica e contemporaneamente utile per superare alcune tensioni e paure. Le sedute si svolgeranno in acqua alta o media a seconda del gruppo e degli obiettivi della lezione.

**CIRCUIT SESSION:** un lavoro dinamico e coreografico ad alta intensità finalizzato all'allenamento cardiovascolare e alla tonificazione muscolare. E' previsto l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.

**BPM TRAINING:** attività di potenziamento muscolare basato sulla variazione di velocità della musica. E' previsto l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.

## LE NOSTRE ATTIVITÀ' IN PALESTRA:

**TOTALBODY:** ginnastica tonificante a ritmo di musica che prevede l'esecuzione di passi in sequenza; la lezione può essere coreografata, in base alle esigenze delle persone iscritte. Inoltre può esser inserito l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, barre, elastici etc).

**GINNASTICA DOLCE:** ginnastica a basso impegno energetico finalizzata al miglioramento della postura, della respirazione e della mobilità articolare con conseguente diminuzione della tensione muscolare e del dolore.

**ZUMBA:** la musica latino-americana è la base di questa lezione innovativa e coinvolgente che ha riscosso e riscuote un grande successo.

**PILATES:** serie di esercizi concepiti per incrementare forza muscolare e flessibilità. migliorare postura e il controllo del respiro e stimolare coordinazione e l'efficienza neuro-muscolare.

**AEROBOX:** lezione musicale ad alto contenuto aerobico basata sui fondamentali della FITBOX. attività stimolante e divertente che ti farà utilizzare tutti i muscoli del corpo!

IL PRESENTE VOLANTINO SARÀ VALIDO FINO AL 13/06/2015. LA QUOTA D'ISCRIZIONE E' DI 30€ PER TUTTE LE ATTIVITÀ. TUTTE LE ATTIVITÀ PROPOSTE SONO GESTITE DALLA S.S.D. RARI NANTES TORINO A.R.L. O DALLA A.S.D. RARI NANTES CARMAGNOLA CON PERSONALE QUALIFICATO.

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE E' NECESSARIO PRESENTARE UN CERTIFICATO MEDICO CHE ATTESTI L'IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.

OGNI PACCHETTO DI LEZIONI (NON ABBONAMENTI STAGIONALI) POTRÀ ESSERE SOSPESO UNA SOLA VOLTA PER UNA DURATA MINIMA DI 15 GIORNI PREVIA COMUNICAZIONE IN SEGRETERIA. L'EVENTUALE SOSPENSIONE NON DA' DIRITTO AL MANTENIMENTO DEL POSTO MA AL RECUPERO DELLE LEZIONI PERSE ENTRO IL 24/07/2015.

SI AVVISANO GLI UTENTI CHE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE VERRÀ FORNITA UNA CARD PERSONALE. LA STESSA VA UTILIZZATA PER ACCEDERE ALLE ATTIVITÀ DELL'IMPIANTO APPOGGIANDOLA SUL LETTORE CARD POSIZIONATO IN PROSSIMITÀ DELLA SEGRETERIA. COMPRESO NEL PREZZO SU OGNI TESSERA VERRANNO CARICATI CREDITI PER DOCCIA E PHON PARI ALLE LEZIONI ACQUISTATE. IN CASO DI SMARRIMENTO SARÀ POSSIBILE RIACQUISTARE LA CARD AL COSTO DI 5€.

NEL CORSO DELLA STAGIONE GLI ORARI POTRANNO SUBIRE DELLE VARIAZIONI, CHE SARANNO PREVENTIVAMENTE COMUNICATE E AFFISSE IN BACHECA

**PROBLEMI/RECLAMI:** SIAMO A VOSTRA DISPOSIZIONE PER OGNI PROBLEMA, DUBBIO O QUESITO INERENTE ALL'ATTIVITÀ TECNICA ED ORGANIZZATIVA; IN PISCINA PUÒ ESSERE CONTATTATO DIRETTAMENTE IL RESPONSABILE DI VASCA, NEGLI UFFICI IL DIRIGENTE RESPONSABILE DELL'IMPIANTO.

I CORSI VERRANNO ATTIVATI SOLTANTO CON UN NUMERO MINIMO DI ISCRITTI. SU VOSTRA RICHIESTA, SEMPRE CON UN NUMERO MINIMO DI ISCRITTI, IN OGNI MOMENTO DELL'ANNO POTRANNO ESSERE ATTIVATI ULTERIORI CORSI IN AGGIUNTA A QUANTO PROPOSTO.

PER ACCEDERE ALL'IMPIANTO È OBBLIGATORIO UTILIZZARE LA PROPRIA TESSERA MAGNETICA, ASSOLUTAMENTE NON CEDIBILE. È OBBLIGATORIO INOLTRE RISPETTARE IL REGOLAMENTO ESPOSTO IN PISCINA.

## ORARI NUOTO LIBERO

### MATTINA:

LUNEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 10.30 ALLE 12.30

SABATO DALLE 9,30 ALLE 14,00

### SERA:

LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ DALLE 20.30 ALLE 21.30

MERCOLEDÌ DALLE 20,00 ALLE 21,00

VENERDÌ DALLE 19,00 ALLE 21,00

VASCHETTA A DISPOSIZIONE DALLE 12 ALLE 14 SOLO IL SABATO

### TARIFFE:

FERIALI INTERO 4,80€

RIDOTTO 3,60€

SABATO INTERO 5,40€

RIDOTTO 4,10€

tessera 11 ingressi

dal LUN AL VEN 48€

## ORARIO SEGRETERIA:

LUN - GIO 10,00-21,00 MER 12,00-21,00 MAR - VEN 9,00-21,00 SAB 9,00-17,00

PER INFO E CONTATTI:

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

S.S.D. RARI NANTES TORINO A.R.L.

C.SO ROMA 22 10022 CARMAGNOLA

0119722558

340.86.91301