

FITNESS



...in acqua



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



Attività in "acqua alta"
con cintura di galleggiamento

Giorno	9:00	10:00	11:00	14:00	18:30	19:20
LUN	Acquagym	Acquagym	Fluidwater	Acquagym	Aguamovida + Aquagym	Acquagym
MER	Fluidwater	Acquagym	Fluidwater	Acquazumba	Aguamovida	
GIO	Acquagym	Acquagym	Fluidwater	Acquagym	Aquagym	Acquagym
VEN					18:30 Aguamovida	



Orari fino all'11 giugno 2016

Tariffe:

70,00 € 8 lezioni con 2 recuperi
125,00 € 16 lezioni con 3 recuperi
Come usufruire dei recuperi?
-- leggi all'interno del volantino --

61,00 € 8 lezioni SENZA RECUPERI
115,00 € 16 lezioni SENZA RECUPERI
158,00 € 24 lezioni SENZA RECUPERI

Abbonamento Acqua Fitness "open" (frequenza libera): 11 lezioni €100,00 (validità 3 mesi)

Hydrobike

Orari fino all'11 giugno 2016

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
13:00	13:00	18:30	13:00	19:20	9:00
20:10	18:30		19:20		
	19:20				



Tariffe:

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

Attività a prenotazione.
La lezione viene scalata dall'abbonamento o addebitata al momento della prenotazione.
L'eventuale disdetta è accettata fino alle ore 20:00 del giorno precedente alla lezione.

...in palestra

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8:45	Pilates				Pilates
13:10		Zumba	Total Body Pilates		
17:00	Tribal Yoga Pilates	Pilat One			Pilates
17:50	Coreo Step Dance	Zumba		Crunch&tone	Coreo Step Dance
18:40	Total Body	Total Body Fitness	Total Body	Pilates	Tribal Yoga Pilates
19:30	Crunch&tone	Total Body Fitness	Zumba	Total Fitness	Tone Up
20:20	Zumba				

Orari fino all'11 giugno 2016

Più di 20 lezioni a settimana con un solo abbonamento!!!



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.

Solo la prima iscrizione può avere la data di inizio successiva alla prima lezione del mese.

Spazi per la pratica sportiva individuale (non è richiesta l'iscrizione annuale e presentazione del certificato medico)

Nuoto Libero

Orari fino all'11 giugno 2016

Orari

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Lunedì	7:00* - 15:00	19:30 - 22:00				
Martedì	12:30 - 14:30	19:00 - 21:30				
Mercoledì	12:30 - 15:00	18:00 - 21:30				
Giovedì	7:00* - 15:00	19:30 - 22:00				
Venerdì	12:30 - 14:30	19:00 - 21:30				
Sabato	9:00 - 14:30	17:00 - 18:30				

Ingresso:

€ 5,50 Intero
€ 4,50 Ridotto

€ 55,00 Abbonamento nominativo 11 ingressi (scadenza 31 agosto 2016)

Disponibilità vaschetta di ambientamento:

dal LUN al VEN
12:30 - 14:30
e dalle 19:30

SABATO
12:30 - 14:30

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

Piscina Comunale di Grugliasco

Attività per tutti,
dai 5 mesi... ai 99 anni

ISCRIZIONI SEMPRE APERTE !



RARI NANTES
GRUGLIASCO
POLISPORTIVA

FIN
ScuolaNuoto
FEDERALE

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

Tel. 011 4081092
grugliasco@rarinantestorino.com

www.grugliasco.rarinantestorino.com

Orari segreteria:

Lun e Gio dalle 8:00 alle 20:00 Mar e Ven dalle 12:30 alle 20:00
Mer dalle 11:00 alle 20:00 Sab dalle 8:30 alle 18:30 Dom chiuso

Baby

5-18 mesi	LUN	15:50	18-36 mesi
	MAR	16:00 18:30	
30 min	MER	15:00	GIO
	GIO	10:00 11:00 15:50	
30 min	VEN	18:30	SAB
	SAB	10:00 16:30	

Tariffe: 51,00 € 6 lezioni con 1 recupero
 97,00 € 12 lezioni con 2 recuperi
 Come usufruire dei recuperi?
 -- leggi in fondo al volantino --

Acquaticità

3-5 anni	LUN-GIO	16:30 SOLO LUN	17:10	17:50	18:30
	MAR-VEN	16:30	17:10	17:50	
40 min	MER	16:30	17:10		
	SAB	11:10	11:50		
40 min		15:00	15:40	17:50	

Tariffe: 51,00 € 6 lezioni con 1 recupero
 97,00 € 12 lezioni con 2 recuperi
 Come usufruire dei recuperi?
 -- leggi in fondo al volantino --

ISCRIZIONE IN QUALSIASI MOMENTO!
 è possibile iscriversi ai nostri corsi in qualsiasi periodo dell'anno; per iniziare è necessario:
 - Certificato medico per la pratica sportiva non agonistica
 - 35 euro di iscrizione annuale*

PROVE ATTIVITA'
 Previa prenotazione è possibile provare una delle attività proposte al costo di 10,00 €, che verranno scalati dall'abbonamento se l'iscrizione avviene entro la lezione successiva.

RECUPERI E RINNOVI
 Il rinnovo dell'abbonamento dovrà assolutamente essere effettuato entro l'ultima lezione in corso di validità (indipendentemente dal recupero), in caso contrario il mantenimento del posto non potrà essere garantito.
 Per usufruire dei recuperi è necessario passare in segreteria per farli caricare sulla tessera entro l'ultima lezione.

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

Scuola Nuoto Bambini

6-13 anni	LUN-GIO	17:00	17:40	18:20	
	MAR-VEN	16:20	17:00	17:40	18:20
50 min	MER	17:00	17:40	18:20	
	SAB	9:00	9:40	10:20	11:00
50 min		16:20	17:00	17:40	

Avviamento alla pallanuoto e nuoto sincronizzato
 All'interno della scuola nuoto attività più specifiche per chi si vuole avviare verso queste discipline acquatiche

LUN-GIO	17:00 SINCRO avanzato 1° liv	17:40 SINCRO principianti
MAR-VEN	17:00 PALLANUOTO principianti	

Tariffe: 55,00 € 8 lezioni con 1 recupero
 104,00 € 16 lezioni con 2 recuperi
 Come usufruire dei recuperi?
 -- leggi in fondo al volantino --

Scuola Nuoto Junior

dai 13 anni	LUN-GIO	15:20 - 16:50 SINCRO avanzato 2° liv
	MAR-VEN	14:40 - 16:10 PALLANUOTO

Abbonamento:
 dal 14 settembre 2015 all'11 giugno 2016
 270,00 € all'iscrizione per il mono-settimanale
 160,00 € di 2ª rata entro il 14 febbraio 2016 per il bi-settimanale

Mensile 1 volta a settimana: € 40,00
Mensile 2 volte a settimana: € 60,00
 per mese solare, tariffe mensili complete disponibili in segreteria

Tramite e-mail inviamo comunicazioni relative ai corsi, gli abbonamenti e le scadenze!
 * i 35,00 € di iscrizione sono comprensivi di assicurazione, tessera elettronica e iscrizione all'associazione sportiva.
 (nel caso dell'acquaticità sono compresi i 10,00€ di tesseramento annuale con scadenza al 31/08/16).
 Per gli accompagnatori dei baby l'iscrizione è di 10,00 €

La struttura è dotata di asciugacapelli con funzionamento tramite gettoni elettronici ricaricabili sulla tessera dell'abbonamento. Il costo per gettone è 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.

Siamo una: **FIN ScuolaNuoto FEDERALE** Le attività sono gestite con personale qualificato FIN.

Scuola Nuoto Adulti

dai 14 anni	LUN-GIO	8:00	9:00	10:00	12:15	13:45 SOLO 2ª e 3ª
	MAR-VEN	18:30 SOLO 2ª e 3ª	19:15	20:00		
45 min	MAR-VEN	18:30 SOLO 1ª e 2ª	19:15	20:00	20:45 SOLO 2ª e 3ª	
	MER	19:15	20:00			

Tariffe: 64,00 € 8 lezioni con 2 recuperi
 110,00 € 16 lezioni con 3 recuperi
 Come usufruire dei recuperi?
 -- leggi in fondo al volantino --



LUN-GIO	20:35 - 22:10
---------	---------------

Master

Accesso a tutti gli orari del nuoto libero... Ed in più:

LUN-GIO	20:35 - 22:10 con allenatore	
SAB	12:30 - 13:00 Palestra	13:00 - 14:00 Nuoto

Abbonamenti:
Stagionale dal 14 settembre 2015 al 31 luglio 2016: 270,00 € all'iscrizione
 160,00 € di 2ª rata entro il 14 febbraio 2016
Mensile: € 60,00

Ginnastica correttiva e hydrochinesi



Abbonamenti:
 Attività collettiva, 11 lezioni: 125,00 € (da consumare entro 3 mesi)
 Attività individuale, 11 lezioni: 240,00 € (da consumare entro 3 mesi)
 Lezioni private individuali: 24,00 €

Maggiori informazioni sugli orari in segreteria