

## Piscina Sospello

Stagione Sportiva 2015 – 2016

### Acquaticità (3 – 6 anni)

Lun – Mer – Ven	16.30 - 17.10	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

#### Tariffe :

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

Lezione prova € 10,00



perché “Acquaticità”?  
brevetti della Scuola Nuoto:

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

### 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

#### 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)



### Scuola Nuoto Junior avviamento al Nuoto Sincronizzato e alla Pallanuoto

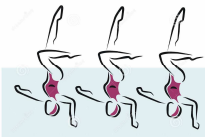
(Corsi di perfezionamento rivolti all'attività agonistica Nuoto, Pallanuoto e Sincronizzato)

Lun – Mer - Ven	Sincronizzato Piccole: 16.50-17.50 Grandi 17.50-19.00
Ma - Gio	Pallanuoto (da 12 a 17 anni) 15,40 – 17,00 Pallanuoto (da 9 a 13 anni) 18,30 – 19,20

#### 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)

Per tutti i gruppi del sincro e per il gruppo 12-17 anni pallanuoto sono previsti due allenamenti al mese di sabato



### 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)

### Pallanuoto Adulti

Lunedì: 20.00 - 21.50  
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)



### 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 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.		
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.	AcquaG.A.G.		AcquaG.A.G.	

#### 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



## 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
17.00 - 17.50	Fit Pilates	CardioG.A.G.	Fit Pilates	circuito	
17.50 - 18.40	Total Body	circuito	Stretch e Tone	Fit Pilates	Danza Orientale
18.40 – 19.30	Step tone	Step tone	Total Body		Step tone
19.30 – 20.20	Movida	Fit Pilates	Fit Pilates		Movida

### 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 )



## SPINNING

Martedì	13.00 – 13.50		
Mercoledì		15.00– 15.50	
Giovedì	13.00 – 13.50		20.00– 20.50
Sabato	9.00-9.50	10.00-10.50	

### Tariffe :

Singola lezione €	10,00
16 lezioni	€ 100,00 ( 2 vv/sett – 2 recuperi )
24 lezioni	€ 120,00 ( 2 vv/sett, 3 vv/sett – 3 recuperi )

## NUOTO FAMIGLIA

Lunedì : 17.00-17.50 17.40-18.30

Sabato : 9.50-10.40 10.40-11.30 11.30-12.20

### Tariffe :

Abbonamento 10 ingressi € 40,50

Piscina Sospello  
Via Sospello, 118 Torino  
Tel. 011 0142165

# NOVITA'!!

Attività proposta per max due adulti per bambino iscritto ai corsi nei medesimi orari indicati.

sospello@rarinantestorino.com  
www.rarinantestorino.com

## Nuoto Libero

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

Lunedì	12,30 – 17,00	19,20 – 21,00
Martedì	8,00 – 17,00	19,20 – 21,50
Mercoledì	12,30 – 17,00	19,20 – 21,50
Giovedì	12,30 - 17,00	19,20 – 21,50
Venerdì	8,00 – 17,00	19,20 – 21,50
Sabato	11,30-15,10	

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

