

RARI NANTES TORINO s.s.d.a.r.l.

## PISCINA COMUNALE DI COLLEGNO "A. BENDINI"

SETTEMBRE 2015 / LUGLIO 2016

aggiornato al 01 settembre 2015

### Acquaticità Baby ( dai 18 ai 36 mesi )

Lunedì	16.10 – 16.40
Sabato	11.30 – 12.00

**Tariffe :**

5 lezioni € 39,00 (1 recupero)  
10 lezioni € 72,00 (2 recuperi)



### Acquaticità ( dai 3 ai 5 anni )

Lun e/o Gio	Mar e/o Ven	Mer	Sab	
16.40 – 17.30	16.40 – 17.30	16.40 – 17.30	09.30 – 10.20	11.30 – 12.20
17.20 – 18.10	17.20 – 18.10	17.20 – 18.10	10.20 – 11.10	15.10 – 16.00
18.00 – 18.50			11.10 – 12.00	16.00 – 16.50

**Tariffe :**

5 lezioni € 36,00  
10 lezioni € 63,00 / € 66,00 (1 recupero)  
Stagionale (14 set – 25 giu) 1v/sett € 200,00

15 lezioni € 90,00 / € 96,00 (2 recuperi)  
20 lezioni € 115,00 / € 124,00 (3 recuperi)  
Stagionale (14 set – 25 giu) 2vv/sett € 340,00

### Scuola Nuoto Bambini ( dai 6 ai 13 anni )



Lun e/o Gio	Mar e/o Ven	Mer	Sab	
16.50 – 17.40	16.50 – 17.40	16.50 – 17.40	09.20 – 10.10	
17.30 – 18.20	17.30 – 18.20	17.30 – 18.20	10.00 – 10.50	15.10 – 16.00
18.10 – 19.00	18.10 – 19.00	18.10 – 19.00	10.40 – 11.30	16.00 – 16.50

**Tariffe :**

5 lezioni € 33,00  
10 lezioni € 60,00 / € 63,00 (1 recupero)  
Stagionale (14 set – 23 lug) 1v/sett € 200,00

15 lezioni € 86,00 / € 92,00 (2 recuperi)  
20 lezioni € 100,00 / € 108,00 (3 recuperi)  
Stagionale (14 set – 23 lug) 2vv/sett € 340,00



Cos'è la "Scuola Nuoto Federale"? Il progetto è quello di garantire che il personale tecnico preposto alla guida e all'organizzazione dei corsi provenga da una formazione che garantisca basi comuni ed elevata qualità garantita dalla F.I.N. ( [www.federnuoto.it](http://www.federnuoto.it) )

Perché "Acquaticità" :  
I Nostri "Brevetti di Scuola Nuoto" :

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



P.zza Che Guevara, 13 – Collegno (TO)

[collegno@rarinantestorino.com](mailto:collegno@rarinantestorino.com)

Tel. : 011 0142168

[collegno.rarinantestorino.com](http://collegno.rarinantestorino.com)

## Pallanuoto :: Nuoto Sincronizzato :: Salvamento

Corsi di avviamento alle discipline acquatiche - con prova di ammissione

Disciplina	Giorno	orario unico
Nuoto Sincronizzato	Lun :: Gio	15.50 – 16.50
Pallanuoto	Mer :: Ven	15.50 – 16.50
Avv. Sincronizzato dagli 8 anni **	Lun :: Gio	18.10 – 19.00
Avv. Pallanuoto dagli 8 anni **	Mar :: Ven	18.10 – 19.00

**Tariffe :**

\*\* vedi tariffe scuola nuoto bambini

5 lezioni € 35,00  
Trimestrale 1v/sett € 80,00  
Stagionale (14 set – 11 giu) 1v/sett € 210,00

Trimestrale 2vv/sett € 144,00  
Stagionale (14 set – 11 giu) 2vv/sett € 345,00

### Avviamento al Nuoto per Salvamento (dai 10 anni)

Dal Lunedì al Venerdì  
Maggiori informazioni in segreteria



### Scuola Nuoto Adulti ( dai 14 anni )

Lun e/o Gio	Mar e/o Ven	Mer
	08.30 – 09.20	
	09.20 – 10.10	
13.00 – 13.50	13.00 – 13.50	13.00 – 13.50
13.50 – 14.40	13.50 – 14.40	13.50 – 14.40
19.00 – 19.50	19.00 – 19.50	18.10 – 19.00
19.50 – 20.40	19.50 – 20.40	19.00 – 19.50

**Tariffe :**

5 lezioni € 37,00  
10 lezioni € 67,00 / € 70,00 (1 recupero)  
Annuale (14 set – 23 lug) 1v/sett € 210,00

15 lezioni € 92,00 / € 98,00 (2 recuperi)  
20 lezioni € 116,00 / € 125,00 (3 recuperi)  
Annuale (14 set – 23 lug) 2vv/sett € 355,00

### Avviamento alla Pallanuoto per Adulti

	orario unico
Mercoledì	20.30 – 22.00

**Tariffe :**

Trimestrale € 80,00  
Stagionale (Settembre – Giugno) € 220,00  
OPEN 10 Lezioni € 75,00



Rari Nantes Torino è anche a:

Pianezza - Grugliasco - Carmagnola - Torino (Sempione e Sospello)

sul Web :

[www.rarinantestorino.com](http://www.rarinantestorino.com)

seguici su



## Fitness in Acqua e Palestra

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Mattino e Primo Pomeriggio</b>						
09.00 – 09.50		<b>AcquaGym</b>			<b>AcquaGym</b>	
09.50 – 10.40		<b>AcquaFluid</b>			<b>AcquaFluid</b>	
13.00 – 13.50	<b>AcquaGym</b>	<b>Pilates</b>	<b>AcquaGym</b>	<b>AcquaGym</b>	<b>AcquaGym</b>	
15.00 – 15.50		<b>AcquaGym</b>		<b>AcquaGym</b>		
<b>Pomeriggio e Sera</b>						
17.40 – 18.25			<b>Zumba</b>			<b>Domenica</b>
18.30 – 19.20		<b>AcquaGym</b>	<b>AcquaGym</b>		<b>AcquaGym</b>	
18.50 – 19.40	<b>AcquaZumba</b>			<b>AcquaGym</b>		<b>11.30 – 12.20</b>
19.10 – 19.55	<b>Pilates</b>			<b>Pilates</b>		<b>AcquaGym</b>
19.20 – 20.10		<b>AcquaGym</b>	<b>AcquaGym</b>		<b>AcquaGym</b>	
19.30 – 20.15			<b>Total Ton</b>			
19.40 – 20.30	<b>AcquaGym</b>			<b>AcquaGym</b>		
20.00 – 20.45	<b>Zumba</b>		<b>Zumba</b>			

\*\* (Mercoledì : **Zumba** orario 20.15 – 21.00)

### Tariffe (acqua) : AcquaGym :: AquaZumba :: AcquaFluid

5 lezioni	€ 39,00	15 lezioni	€ 101,00 / € 109,00 (2 recuperi)
10 lezioni	€ 73,00 / € 77,00 (1 recupero)	20 lezioni	€ 125,00 / € 136,00 (3 recuperi)
Annuale (14 set – 23 lug) 1v/sett	€ 220,00	Annuale (14 set – 23 lug) 2vv/sett	€ 390,00
<b>OPEN - 10 ingressi</b>	€ 95,00 <i>senza vincoli di giorno/orario</i>		

### Tariffe (palestra) : Zumba in Palestra :: Pilates :: Total Ton

5 lezioni	€ 30,00	15 lezioni	€ 73,00 / € 78,00 (2 recuperi)
10 lezioni	€ 55,00 / € 58,00 (1 recupero)	20 lezioni	€ 93,00 / € 99,00 (3 recuperi)

## Idrochinesi - Maggiori informazioni in segreteria

<b>Tariffe :</b>	1 lezione	€ 24,00	11 lezioni	€ 240,00
------------------	-----------	---------	------------	----------

## Future Mamme

Mar e/o Ven 12.00 – 12.50

**Tariffe :**  
5 lezioni € 48,00 - 10 lezioni € 90,00

**info** **Fitness in Acqua** : svolto prevalentemente con il corpo in posizione verticale, mira al raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico generale attraverso la pratica di lezioni divertenti, efficaci e molto varie.

**AcquaGym** : finalizzato per il miglioramento generale del tono muscolare ma anche per incrementare le capacità di resistenza al lavoro muscolare, la forza, la mobilità articolare e la capacità aerobica generale.

**AcquaFluid** : l'obiettivo principale di questa lezione, è il rilassamento in acqua, attraverso la pratica di esercizi che sfruttano maggiormente l'effetto "galleggiamento" dell'acqua piuttosto che quello di resistenza.

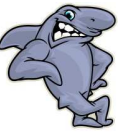
**Zumba® e AcquaZumba®** : [www.zumba.com](http://www.zumba.com)

**Idrochinesi** : terapia riabilitativa che sfrutta tutti i vantaggi dell'elemento "acqua". Indicata per deficit muscolare, rieducazione post-intervento, artrosi e altro. Chiedete di più in segreteria



[www.federnuoto.it](http://www.federnuoto.it)

## Nuoto Sportivo – Master (valido in tutti i turni di nuoto libero)



### Tariffe :

Trimestrale	€ 120,00
Stagionale (Settembre – Luglio)	€ 330,00

## Nuoto Libero (attività per cui non sono necessari certificato medico e quota d'iscrizione)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	08.30			08.30	08.30	09.30 – 12.30
12.00 – 16.00	16.00	12.30 – 16.00	12.30 – 16.00	16.00	16.00	
19.00 – 21.50	19.00 – 21.50	19.00 – 21.30	19.00 – 21.50	19.00 – 21.50		

### Tariffe :

	dal Lunedì al Venerdì	Sabato e Domenica
Intero	5,00 €	5,50 €
Ridotto 12 anni	3,50 €	4,00 €
Ridotto over60	4,50 €	5,00 €
1 Adulto + 1 Bambino	7,00 €	8,00 €
2 Adulti + 1 Bambino	10,50 €	11,00 €
2 Adulti + 2 Bambini	12,00 €	13,00 €
8 Marzo:	<b>ingresso gratuito nel Nuoto Libero a tutte le donne</b>	

Tutte le attività proposte sono gestite dalla **Rari Nantes Torino s.s.d.a.r.l.** con **personale qualificato**. La **quota di iscrizione** ( 30,00 € ) ha validità di 12 mesi ed è comprensiva di assicurazione infortuni. All'atto dell'iscrizione è necessario un **certificato medico**, in originale, che attesti l'**idoneità all'attività sportiva non agonistica** ed una fotografia.

**Le lezioni si intendono consecutive:** il rinnovo va effettuato entro la scadenza del pacchetto di lezioni acquistate. **I recuperi sono consecutivi alla scadenza**. Nelle scadenze di ogni pacchetto di lezioni sono comprese le chiusure programmate dell'impianto. Il calendario delle stesse è disponibile presso la segreteria.

Ogni pacchetto di lezioni potrà essere **sospeso una sola volta** per una durata minima di 15 giorni previa comunicazione in segreteria. L'eventuale **sospensione non dà diritto al mantenimento del posto**, ma al recupero di tutte le lezioni perse, comunque entro il 23-07-2016. La successiva ripresa delle lezioni deve essere concordata con la segreteria.



dal **13 giugno 2016** i turni ed orario delle attività didattiche potrebbero subire delle variazioni che verranno pubblicate in segreteria entro il **16 maggio 2016**

### Orari Segreteria :

**Lu – Me – Gi 12.30 – 20.30 | Ma – Ve 09.00 – 20.30 | Sa 08.30 – 16.00 | Do 09.30 – 12.30**

**P.zza Che Guevara, 13 – Collegno (TO)**

**Tel. : 011 0142168**



**collegno@rarinantestorino.com**

**collegno.rarinantestorino.com**