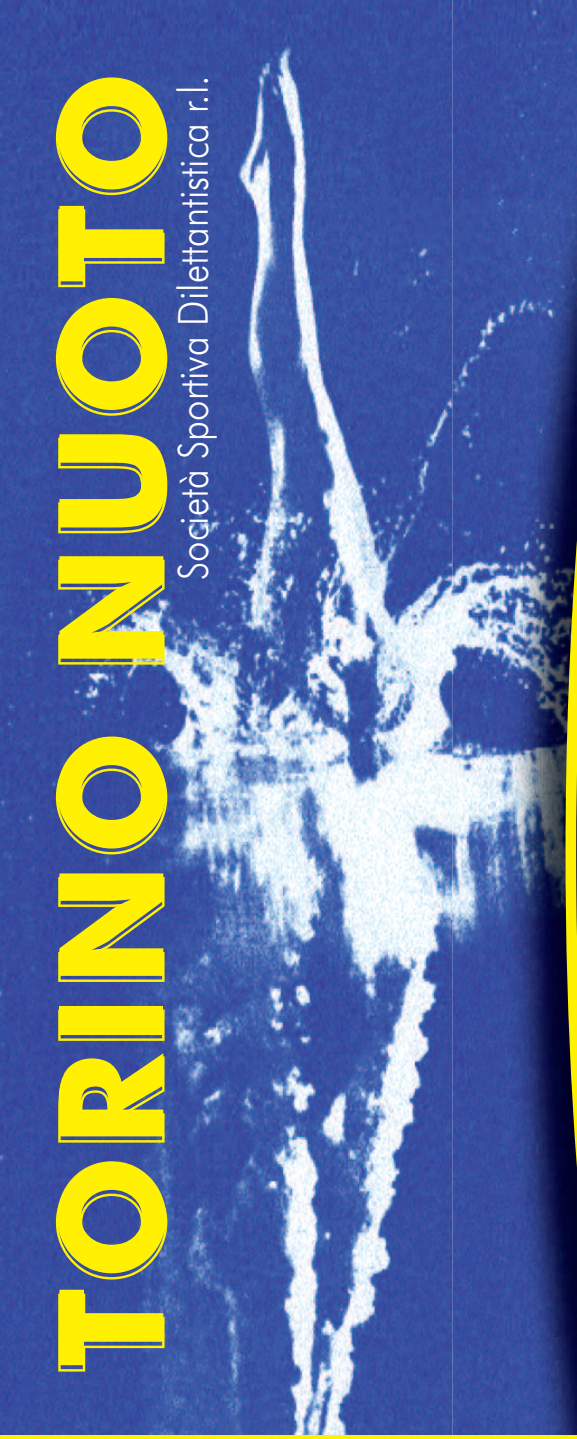
TORINO NUOTO

Società Sportiva Dilettantistica r.l.



PISCINA & PALESTRA

dal 1971

Stagione 2022-2023

Via Filadelfia 232/5
(già via Lima)
10137 TORINO
Tel. 011.325.725
info@torinonuoto.it
www.torinonuoto.it

FIN ScuolaNuoto FEDERALE · FIN · UISP sportpertutti · You Tube

Attività Baby

Una straordinaria esperienza di gioco e libertà.Il contatto con l'acqua, per i neonati, è prima di tutto questo. In piscina i bebè sperimentano in modo naturale le stesse abilità motorie che li renderanno poi in grado di camminare e correre. i corsi si svolgono nella vaschetta riscaldata, con una temperatura sempre superiore ai 30 gradi, con Mamma o Papà in acqua. Durata della lezione 40'.

lunedì	16:15	
martedì	15:15	
mercoledì	16:15	
giovedì	10:20	
sabato	09:20	10:00	10:40	12:10

Tariffe: **ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023**

Tessera a ingressi

prenotazione con app bookyway

3 lezioni € 48,00
5 lezioni € 75,00
10 lezioni € 140,00

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

Abbonamenti

4 lezioni € 65,00
12 lezioni € 156,00
24 lezioni € 280,00
Stagione € 370,00

Acquaticità 3-5 anni

Divertendosi, i bambini imparano a stare a proprio agio in acqua, a muoversi a mantenere diverse posizioni di galleggiamento. Non è ancora tempo di dedicarsi alla tecnica. Il gioco è infatti al centro della nostra attività ed è lo strumento con cui si pongono le basi che permetteranno successivamente di sviluppare una nuotata. Durata della lezione 40'.

lunedì	16:20	17:00	17:40	18:20
martedì	16:20	17:00	17:40	18:20
mercoledì	16:20	17:00	17:40	18:20
giovedì	16:20	17:00	17:40	18:20
venerdì	16:20	17:00	17:40	18:20
sabato	11:30	14:40*	15:00*	15:20*
	15:40*	16:00*	16:20*	16:40*

Tariffe: **ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023**

1 volta alla settimana
4 lezioni € 55,00
12 lezioni € 137,00
24 lezioni € 240,00
Stagione € 332,00

2 volte alla settimana
8 lezioni € 95,00
16 lezioni € 172,00
32 lezioni € 315,00

***Tessera a ingressi**

prenotazione con app bookyway

3 lezioni € 44,00
5 lezioni € 65,00
10 lezioni € 120,00
16 lezioni € 170,00

Scuola Nuoto Bambini 6-14 anni

Didattica, organizzazione e professionalità sono le caratteristiche dei nostri corsi di Scuola Nuoto.
La Torino Nuoto è una Scuola Nuoto riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto(F.I.N.). Durata della lezione 45' di cui 5' di accoglienza (distanziamento, accappatoio, doccia).

lunedì	16:25	17:05	17:45	18:25
martedì	16:25	17:05	17:45	18:25
mercoledì	16:25	17:05	17:45	18:25
giovedì	16:25	17:05	17:45	18:25
venerdì	16:25	17:05	17:45	18:25
sabato	11:25	12:10	14:40*	15:00*
	15:20*	15:40*	16:00*	16:20*
	16:40*			

Tariffe: **ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023**

1 volta alla settimana
4 lezioni € 55,00
12 lezioni € 137,00
24 lezioni € 240,00
Stagione € 332,00

2 volte alla settimana
8 lezioni € 95,00
16 lezioni € 172,00
32 lezioni € 315,00
Stagione € 580,00

***Tessera a ingressi**

prenotazione con app bookyway

3 lezioni € 44,00
5 lezioni € 65,00
10 lezioni € 120,00
16 lezioni € 170,00

LE NOSTRE ATTIVITÀ SPORTIVE FINO A 16 ANNI

Raggiunto il livello tecnico necessario, esiste la possibilità, per bambini e adolescenti, di essere inseriti in corsi dove possono sperimentare le diverse discipline acquatiche di squadra. Durata della lezione 50' di cui 5' di accoglienza (distanziamento, accappatoio, doccia)

Aquagol

Un divertente gioco di squadra il cui scopo è quello di perfezionare le tecniche dei 4 stili natatori e apprendere i fondamentali della pallanuoto attraverso lo sviluppo di abilità e schemi motori. È uno sport completo che abbina i benefici del nuoto all'attività di squadra. Le regole inerenti a questa disciplina sono poche e semplici per consentire ad ogni atleta, anche se alle prime armi, di entrare subito nel gioco.

Martedì e Mercoledì 18:25

Aquasports

Offre ai ragazzi la possibilità di sperimentare diverse discipline in acqua (pallanuoto, prove cronometrate, pinnato, salvamento): lezioni sempre più varie e divertenti per avviare i ragazzi ai successivi corsi di perfezionamento.

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì 16:20

Nuoto Ragazzi jr

L'obiettivo che ci proponiamo è quello di indirizzare i giovani ad una maggiore competitività affinché ogni singola lezione, composta da 50' di sola acqua, sia aggregante anche per la partecipazione alle attività del gruppo.

Lunedì - Giovedì 16:20

Salvamento

Il salvamento è una delle specialità del nuoto che prevede nuotate con pinne, nuotate di trasporto, l'utilizzo dei sottopassi e del torpedo. È obbligatorio presentare il certificato medico per l'attività agonistica del nuoto per partecipare alle gare organizzate dalla società sportiva.

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Venerdì 16:20 **Mercoledì 17:05**

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

Tariffe:

Stagionale 1 volta alla settimana € 315,00
Stagionale 2 volte alla settimana € 540,00

AGONISMO

La TORINO NUOTO, conscia dell'importanza di offrire ai propri giovani allievi degli obiettivi concreti, propone, quale finalità ultima della didattica, l'attività agonistica. L'attività prevede la frequenza minima di 3 volte alla settimana con indicazione dei giorni scelti dalle 15.00 alle 16.20.

€ 540,00 **FINO AL 17 GIUGNO 2023**

È obbligatorio presentare il certificato medico per l'attività agonistica.

Nuoto Ragazzi Senior

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

Per tutti i ragazzi dai 16 ai 19 anni che desiderano partecipare ad un'attività sportiva divertente ed aggregante. Durata della lezione 50' di cui 5' di accoglienza (distanziamento, accappatoio, doccia)

Lunedì 15:30 **Giovedì 16:20**

Avviamento alla Pallanuoto 16-19 anni

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

Per tutti i ragazzi dai 16 ai 19 anni che desiderano partecipare ad un'attività sportiva divertente ed aggregante. Durata della lezione 50' di cui 5' di accoglienza (distanziamento, accappatoio, doccia)

Martedì e Giovedì 15:30

Tariffe:

Stagionale 1 volta alla settimana € 315,00 (fino al 10 GIUGNO 2023)
Stagionale 2 volte alla settimana € 540,00 (fino al 10 GIUGNO 2023)

IL NOSTRO CAMPIONATO SOCIALE - 44° SWIMMING CUP

La Swimming Cup, si articola in sette giornate di gare. Le sette squadre si incontrano vicendevolmente durante l'intera stagione ed alla fine, tutte insieme, danno vita ai Play-off (chiedi in segreteria il calendario). Durata della lezione 45' di cui 5' di accoglienza (distanziamento, accappatoio, doccia)

lunedì / giovedì	17:05	17:45	18:25
martedì / venerdì	17:05	17:45	18:25
mercoledì		17:45	

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

Tariffe:

Stagionale 1 volta alla settimana € 332,00
Stagionale 2 volte alla settimana € 580,00

È obbligatorio presentare il certificato medico per l'attività agonistica.

Acquaticità per Adulti

Se hai paura dell'acqua, se l'idea di immergere il viso nell'acqua ti fa storcere il naso, se sai stare a galla ma ti preoccupa l'idea di non riuscire a tornare in posizione verticale, se hai deciso che prima o poi imparerai a nuotare l'acquaticità per adulti è il corso per te. 40' di lezione collettiva, in vasca piccola, temperatura 31° con giorno ed orario da concordare.

martedì	13,00	
mercoledì	11,00	
venerdì	19,00	

Tariffe:

3 lezioni € 47,00
5 lezioni € 77,00
10 lezioni € 139,00

Scuola Nuoto Adulti dai 14 anni

Adatta sia ai principianti che vogliono aumentare la loro sicurezza in acqua, sia ai nuotatori esperti che vogliono perfezionare la loro tecnica. I nostri istruttori, attenti e preparati, sono pronti a prendersi cura delle esigenze di tutti, anche di chi non è mai entrato in acqua e magari ne ha paura. Durata della lezione 40'.

PRINCIPIANTI

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	09:00		09:00	09:00	08:50
09:40	09:40	09:40	09:40	09:40	09:30
		10:20	10:20	10:20	10:10
11:30	11:30		11:30	11:30	
13:00		13:00	13:00	13:00	
	13:40	13:40	13:40	13:40	
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
15:40	15:40	15:40	15:40	15:40	16:00
19:10	19:10	19:10	19:10	19:10	16:40
19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	
	20:30		20:30	20:30	

AVANZATI

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09:00			09:00	
09:40			09:40	
10:20		11:30	10:20	
13:40				
19:10	19:10	19:10	19:10	19:10
19:50	19:50	19:50	19:50	19:50
20:30	20:30		20:30	20:30

Tariffe:

ORARI FINO AL 15 LUGLIO 2023

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 49,00
12 lezioni	€ 123,00
24 lezioni	€ 216,00
Stagione	€ 315,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 85,00
24 lezioni	€ 212,00
48 lezioni	€ 370,00
Stagione	€ 545,00

Nuoto Assoluti

Un'ora di nuoto riservata a coloro che sono pronti a nuotare tutte le distanze con un buon ritmo senza dimenticare gli esercizi fondamentali dei quattro stili.

lunedì	19:10 - 20:10	
martedì		20:10 - 21:10
giovedì	19:10 - 20:10	20:10 - 21:10
venerdì	19:10 - 20:10	

Tariffe:

Stagionale 1 volta € 315,00 (fino al 15 luglio 2023)
Stagionale 2 volte € 545,00 (fino al 15 luglio 2023)

Nuoto Master

Competizione. Resistenza. Tecnica. Forza. Spirito di Squadra: NUOTO MASTER

lunedì	21:10 – 22:10	
giovedì	21:10 – 22:10	

Tariffe:

Stagionale € 440,00 (fino al 15 luglio 2023)

Lezioni Individuali

Per chi volesse usufruire di lezioni private individuali o fino ad un massimo di tre persone(chiedere in segreteria le tariffe), è possibile richiedere un istruttore qualificato, con cui concordare giorni e orari.

Tariffe:

3 lezioni € 90,00 5 lezioni € 130,00 10 lezioni € 225,00

Nuoto di Allenamento

Il nuoto di allenamento, comunemente denominato NUOTO LIBERO è un'attività sportiva riservata a nuotatori con capacità, esperienza e sicurezza riconosciuta. È sempre a disposizione l'istruttore di riferimento per eventuali consigli tecnici e programmi d'allenamento.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
11:00 - 12:30*	11:00 - 12:30*		11:00 - 12:30*	11:00 - 12:30*	09:00 - 10:00
12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	10:00 - 11:00
19:10 - 20:10	19:10 - 20:10	19:10 - 20:10	19:10 - 20:10	19:10 - 20:10	11:00 - 12,30
20:10 - 21:10	20:10 - 21:10	20:10 - 21:10	20:10 - 21:10	20:10 - 21:10	12:30 - 14:30

*sconto 15%

Tariffe:

ORARI FINO AL 15 LUGLIO 2023

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 41,00
12 lezioni	€ 105,00
24 lezioni	€ 177,00
Stagione	€ 264,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 67,00
24 lezioni	€ 179,00
48 lezioni	€ 298,00
Stagione	€ 441,00

FORMULA FLEX

Se hai bisogno di flessibilità questa è la formula per te! Con questo abbonamento potrai prenotare la tua lezione preferita comodamente ovunque ti trovi con la nostra **APP gratuita oppure telefonando.**

Nuoto di Allenamento (nuoto libero)

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:00-11:00 6 crediti	09:00-11:00 6 crediti	09:00-11:00 6 crediti	09:00-11:00 6 crediti	09:00-11:00 6 crediti	10:00-11:00 9 crediti
11:00-12:30 6 crediti	11:00-12:30 6 crediti	11:00-12:30 6 crediti	11:00-12:30 6 crediti	11:00-12:30 6 crediti	12:30-14:30 7 crediti
12:30-15:00 7 crediti	12:30-15:00 7 crediti	12:30-15:00 7 crediti	12:30-15:00 7 crediti	12:30-15:00 7 crediti	14:30-16:00 7 crediti
	20:10-21:10 9 crediti	20:10-21:10 9 crediti		20:10-21:10 9 crediti	16:00-17:20 7 crediti

Scuola Nuoto Adulti

martedì	20:30 13 crediti				
mercoledì	09:40 13 crediti	10:20 13 crediti	11:30 13 crediti	19:10 13 crediti	
venerdì	20:30 13 crediti				

Ginnastica in Acqua Ogni attività 15 crediti

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.30 walk & bike circuit*	09:50 Aquasoft	13:00 Aquafitness	13:00 Aquafitness	09:00 Aquasoft	12:15 AquaGym*
13:00 Aquafitness	13:15 Aquacircuit*	19:30 Aquafitness	19.00 Aquafitness	13:00 Aquafitness	
	19:10 Aquafitness	20:20 AquaGym*	19.45 Aquafitness	14.15 walk & bike circuit*	
	20:00 Aquacircuit*		20.30 walk & bike circuit*	19:50 Aquacircuit*	

* Vasca grande

Attività in Palestra

lunedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09:50 Generale 9 crediti	09:50 Generale 9 crediti	08:50 Dolce 9 crediti	17:00 Generale 9 crediti
	15:30 GAG 9 crediti	13:15 GAG 9 crediti	

Tariffe:

50 crediti	€ 50,00
75 crediti	€ 73,00
100 crediti	€ 90,00
150 crediti	€ 127,00
200 crediti	€ 160,00
500 crediti	€ 360,00

Acquista i crediti e con l'APP bookyway potrai:

- **consultare l'orario delle lezioni**
- **prenotare le tue lezioni**
- **consultare la guida delle attività**
- **leggere le ultime news riguardanti le attività**

Nuoto Posturale

È un corso rivolto ad allievi di qualsiasi capacità natatoria ma con problemi di mobilità o dolori dovuti ad una scorretta deambulazione, poca attività motoria o traumi. Il corso ha l'obiettivo di far ritrovare un equilibrio muscolo-articolare attraverso esercizi asimmetrici e di scarico coadiuvati da attrezzi specifici e utilizzando anche le tecniche basilari del nuoto. **Ideale anche per le donne in gravidanza.**

lunedì	11:00 - 11:40	19:50 - 20:30		
martedì	13:00 - 13:40			
mercoledì		19:10 - 19:50		
giovedì		19:50 - 20:30		
venerdì	13:00 - 13:40			
sabato	08:50 - 09:30	09:30 - 10:10	10:10 - 10:50	

Tariffe:

ORARI FINO AL 15 LUGLIO 2023

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 55,00
12 lezioni	€ 146,00
24 lezioni	€ 260,00
Stagione	€ 394,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 94,00
24 lezioni	€ 249,00
48 lezioni	€ 433,00
Stagione	€ 643,00

Ginnastica in acqua "VERY SOFT"

È un'attività che si rivolge a chi presenta problematiche posturali o di movimento oltre a quelle inerenti al recupero muscolare dovuto a traumi. È quindi un corso di ginnastica in acqua "very soft". Ogni lezione (collettiva, 3/4 persone) ha la durata di 40' di ginnastica in acqua, in vasca piccola, temperatura 31°. È organizzato da personale laureato in scienze motorie, specializzato anche in riabilitazione. Prima di iniziare le lezioni è opportuno fissare un colloquio per meglio seguire le necessità personali ed anche per stabilire giorni e orari.

lunedì	dalle 09:00 alle 12:00
giovedì	dalle 09:00 alle 12:00

Tariffe:

3 lezioni	€ 69,00
5 lezioni	€ 112,00
10 lezioni	€ 200,00

Attività ginnico motorie acquatiche

Massimo divertimento e tutti benefici dell'acqua: questa attività presenta numerosi vantaggi ed è adatta ad ogni età.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00-09:45		Aquafitness			Aquasoft	
09:50-10:35		Aquasoft				
10:30-11:15	Walk & bike circuit*					
10:40-11:25		Aquafitness				
12:15-13:00						AquaGym*
13:00-13:45	Aquafitness		Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	
13:15-14:00		Aquacircuit*				
14.15-15.00					Walk & bike circuit*	
19.00-19.45				Aquafitness		
19:10-19:55	Aquafitness	Aquafitness				
19:30-20:15			Aquafitness			
19.45-20.30				Aquafitness		
19:50-20:35					Aquacircuit*	
20:00-20:45	Aquafitness	Aquacircuit				
20:20-21:05			AquaGym*			
20.30-21.15				Walk & bike circuit*		

* Vasca grande

Tariffe:

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 50,00
12 lezioni	€ 143,00
24 lezioni	€ 256,00
Stagione	€ 333,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 90,00
24 lezioni	€ 243,00
48 lezioni	€ 435,00
Stagione	€ 568,00

LA PALESTRA

Attività ginnico motorie finalizzate alla salute e al fitness

L'attività sportiva organizzata in palestra è orientata soprattutto alla ricerca di un benessere fisico. Il mantenimento della forma muscolare è alla base della prevenzione salutistica e si ottiene proprio con una costante attività fisica.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:50		Generale*	Tonificazione*	Dolce*	Generale*	Dolce Terapeutica
09:50	Generale*	Generale*	Generale*	Generale*	Generale*	
10:50	Gympilates*	Dolce*		Gympilates*	Dolce*	
11:50	Posturale		Posturale			
13,00						Fitdance
13:15				GAG		
14:30	Tonificazione		Tonificazione			
15:00		Dolce Terapeutica				
15:15			GAG		Fitstep	
16:15					Fitdance (16-19)	
17:00	Generale	Generale		Generale	Crosstraining (16-19)	
17:05			Bimbigym (6-12)			
17:50			Yoga			
18:00	Generale	Posturale		Generale	Tonificazione	
19:15	GAG	Tonificazione	Yoga	Gympilates	Posturale	
20:10	Gympilates					

ORARI FINO AL 10 GIUGNO 2023

Legenda

* corsi scontati del 10%

Corsi alta intensità

Corsi media intensità

Corsi bassa intensità

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 37,00
12 lezioni	€ 96,00
24 lezioni	€ 171,00
Stagionale	€ 224,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 62,00
24 lezioni	€ 165,00
48 lezioni	€ 292,00
Stagionale	€ 383,00

Dolce Terapeutica Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 47,00
12 lezioni	€ 118,00
24 lezioni	€ 218,00
Stagionale	€ 292,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 80,00
24 lezioni	€ 202,00
48 lezioni	€ 370,00
Stagionale	€ 497,00

Yoga Tariffe:

1 volta alla settimana

12 lezioni	€ 115,00
24 lezioni	€ 194,00
Stagionale	€ 273,00

Tutte le attività sono gestite dalla Società Sportiva Dilettantistica Torino Nuoto a r.l.

Iscrizioni in qualsiasi momento della stagione

Che cosa serve per potersi iscrivere?

- Certificato medico che attesti l'idoneità allo svolgimento di ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA a partire dal 6° anno di età
- Versamento della quota di iscrizione annuale di € 35,00
- L'iscrizione deve avvenire un giorno prima dell'inizio dell'attività.
- Salta le code in segreteria e prenota il tuo appuntamento attraverso il link: https://www.toswim.io/it/piscine/ TOSWIM (applicazione gratuita previa registrazione).

Rinnovi

per avere la garanzia del posto all'interno del corso, il rinnovo dell'abbonamento dovrà essere effettuato una settimana prima della scadenza indicata sulla tessera personale per consentire il mantenimento del proprio posto.

Prenotazioni APP bookyway

Con la **app gratuita** scegli le lezioni e le attività di nuoto libero con la possibilità di prenotare quando vuoi entro 1 ora dall'attività.
Con **Bookyway** scegliere le lezioni sarà molto semplice. L'orario dei corsi sempre aggiornato e la possibilità di prenotare la tua lezione preferita comodamente ovunque ti trovi.

Sospensioni

Ogni abbonamento potrà essere sospeso una ed una sola volta per una durata minima di un mese, previa comunicazione in segreteria (la sospensione inizia dalla data in cui viene richiesta). Il recupero delle lezioni perse dovranno essere effettuate entro il 10 giugno 2023.

Materiale personale

Costume (contenitivo per attività baby), cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto. Per accedere alla palestra si consiglia l'uso di una calzatura idonea per l'attività e portare un asciugamano personale da utilizzare durante la lezione.

Chiusure per festività

dal 31 ottobre al 1 novembre 2022, 8 dicembre 2022, dal 23 dicembre 2022 al 8 gennaio 2023, dal 7 aprile al 10 aprile 2023, 25 aprile 2023, 1 maggio 2023, dal 2 giugno 2023 al 3 giugno 2023.

Orario segreteria

- Dal 30/08/2022 al 03/09/2022
  da lunedì a venerdì 10:00-19:00 - sabato 09:00-13:00
- Dal 05/09/2022
  dal lunedì a venerdì 09:00-21:30 - sabato 09:00-17:00

Tessera Elettronica

La tessera elettronica è in omaggio con la prima iscrizione annuale e resta di proprietà dell'iscritto. Permette l'uso degli asciugacapelli che funzionano con gettoni elettronici da € 0,25. In caso di smarrimento o furto o distruzione è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di €5,00. Gli eventuali crediti residui non possono essere recuperati o restituiti.

Altre informazioni

Tramite e-mail verranno regolarmente inviate comunicazioni relative ai corsi, abbonamenti e scadenze. Gli orari inseriti in questo volantino potrebbero subire modifiche che verranno debitamente segnalate agli iscritti.

Torino Nuoto 22-23-rev.07-01.09.2022