

TORINO NUOTO

Società Sportiva Dilettantistica r.l.



PISCINA & PALESTRA dal 1971

Stagione 2025-2026



Via Filadelfia 232/5
(già via Lima)

10137 TORINO

Tel. 011.325.725

info@torinonuoto.it

www.torinonuoto.it



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	11:30	15:15	18:20
mercoledì	16:15		
giovedì	10:20		

sabato	09:20	10:00	10:40	12:10
--------	-------	-------	-------	-------

Tariffe: ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

Tessera a ingressi

3 lezioni	€ 49,00
5 lezioni	€ 76,00
10 lezioni	€ 140,00



ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

Abbonamenti

4 lezioni	€ 66,00
12 lezioni	€ 156,00
24 lezioni	€ 280,00

Acquaticità 3-5 anni

Divertendosi, i bambini imparano a stare a proprio agio in acqua, a muoversi e 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	12:20	14:40*	15:20*
	15:40*	16:20*		

Tariffe:

4 lezioni (1 v/sett)	€ 58,00
8 lezioni (2 vv/sett)	€ 112,00
12 lezioni	€ 145,00
16 lezioni	€ 180,00

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

24 lezioni	€ 255,00
32 lezioni	€ 340,00
Stagionale (1 v/sett)	€ 355,00

*Tessera a ingressi

3 lezioni	€ 47,00
5 lezioni	€ 66,00



10 lezioni	€ 124,00
16 lezioni	€ 179,00

Scuola Nuoto Bambini 6-14 anni

Didattica, organizzazione e professionalità sono le caratteristiche dei nostri corsi di Scuola Nuoto.

La Torina 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*	15:20*
	15:40*	16:20*		

Tariffe:

1 volta alla settimana	
4 lezioni	€ 58,00
12 lezioni	€ 145,00
24 lezioni	€ 255,00
Stagionale	€ 355,00

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

2 volte alla settimana	
8 lezioni	€ 112,00
16 lezioni	€ 180,00
32 lezioni	€ 340,00
Stagionale	€ 626,00

*Tessera a ingressi

3 lezioni	€ 48,00
5 lezioni	€ 67,00



10 lezioni	€ 125,00
16 lezioni	€ 180,00

LE NOSTRE ATTIVITÀ SPORTIVE FINO A 16 ANNI ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

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 - Giovedì - Venerdì 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 torpido. È obbligatorio presentare il certificato medico per l'attività agonistica del nuoto per partecipare alle gare organizzate dalla società sportiva.

Martedì - Mercoledì - Venerdì 16:20

Mercoledì 17:05

Nuoto Sincronizzato

Attività che unisce il nuoto con elementi ginnici e danza in cui vengono eseguiti esercizi coreografici con la musica.

Mercoledì 18:25

Tariffe:

Stagionale 1 volta alla settimana € 335,00 Stagionale 2 volte alla settimana € 590,00

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.

€ 600,00

FINO AL 19 GIUGNO 2026

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

Nuoto Ragazzi over 16-19 anni

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

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

Salvamento over 16-19 anni

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

Mercoledì - Venerdì 16:20

Avviamento alla Pallanuoto 16-19 anni

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

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 e Giovedì 16:20

Tariffe:

Stagionale 1 volta alla settimana € 335,00 (fino al 8 GIUGNO 2026)

Stagionale 2 volte alla settimana € 590,00 (fino al 8 GIUGNO 2026)

IL NOSTRO CAMPIONATO SOCIALE - 45° 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	

Tariffe:

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

Stagionale 1 volta alla settimana € 355,00

Stagionale 2 volte alla settimana € 626,00

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	19,10	

Tariffe:

3 lezioni € 52,00

5 lezioni € 81,00

10 lezioni € 142,00

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	09:30
			10:20	10:20	10:50
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	14:40
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	

AVANZATI

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

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 52,00

12 lezioni € 135,00

16 lezioni € 180,00

Stagionale € 340,00

ORARI FINO AL 12 LUGLIO 2026

2 volte alla settimana

8 lezioni € 100,00

16 lezioni € 177,00

32 lezioni € 348,00

Stagionale € 656,00

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

Tariffe:

Stagionale 1 v/sett € 340,00 (fino al 11 luglio 2026)

Stagionale 2 vv/sett € 656,00 (fino al 11 luglio 2026)

Nuoto Master

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

lunedì	21:10 - 22:10	
giovedì	21:10 - 22:10	

Tariffe:

Stagionale € 510,00 (fino al 11 luglio 2026)

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 € 96,00

5 lezioni € 140,00

10 lezioni € 270,00

Hydrochinesi-personal training

Lezioni private di hydrochinesi o ginnastica correttiva individuale da concordare direttamente con il chinesologo. Le lezioni di 40 minuti sono strutturate con esercizi che sfruttano le qualità benefiche dell'acqua. L'iscrizione al corso avviene previo colloquio conoscitivo.

Aquaflow

È un'attività che permette un equilibrio più leggero e dinamico per entrare in contatto con il proprio corpo e le proprie emozioni.

Tariffe:

3 lezioni € 96,00

5 lezioni € 140,00

10 lezioni € 270,00

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*	08:50 - 09:50
12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	09:50 - 10:50
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

ORARI FINO AL 11 LUGLIO 2026

Tariffe:

*sconto 15%

4 lezioni € 40,00
8 lezioni € 73,00
12 lezioni € 105,00

32 lezioni € 272,00
Stagionale (1 v/sett) € 323,00

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

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:00-11:00 6 crediti	09:00-11:00 6 crediti	12:30-15:00 7 crediti	09:00-11:00 6 crediti	09:00-11:00 6 crediti	09:50-10:50 9 crediti
11:00-12:30 6 crediti	11:00-12:30 6 crediti	20:10-21:10 9 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	14:30-17:00 7 crediti
	20:10-21:10 9 crediti			20:10-21:10 9 crediti	

Scuola Nuoto Adulti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09:40 13 crediti	09:40 13 crediti	13:40 13 crediti	09:40 13 crediti	09:40 13 crediti
11:30 13 crediti	11:30 13 crediti	15:00 13 crediti	11:30 13 crediti	11:30 13 crediti
15:00 13 crediti	15:00 13 crediti	15:40 13 crediti	15:00 13 crediti	15:00 13 crediti
	20:30 13 crediti	19:50 13 crediti		15:40 13 crediti
				20:30 13 crediti

Ginnastica in Acqua

Ogni attività 15 crediti

* Vasca grande

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
10:30 Aquabike circuit	09:50 Aquasoft	13:00 Aquafitness	11:00 Aquabalance	09:00 Aquasoft	12:15 AquaGym*
13:00 Aquafitness	13:15 Walk & bike circuit*	19:30 Aquafitness	13:00 Aquafitness	13:00 Aquafitness	
	19:10 Aquafitness	20:20 AquaGym*	19:10 Aquafitness	14:15 Aquatrek circuit	
	20:00 Acquayoga		20:00 Aquafitness		
			20:30 Walk & bike circuit*		

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	

Nuoto Posturale

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
11:00	13:00	19:10	10:20	13:00	10:10

Tariffe:

50 crediti € 57,00
75 crediti € 77,00
100 crediti € 99,00

150 crediti € 138,00
200 crediti € 174,00
500 crediti € 375,00

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	10:20 - 10:50	19:50 - 20:30		
venerdì	13:00 - 13:40			
sabato	08:50 - 09:30	09:30 - 10:10	10:10 - 10:50	

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 55,00

12 lezioni € 146,00

24 lezioni € 260,00

Stagionale € 394,00

ORARI FINO AL 11 LUGLIO 2026

2 volte alla settimana

8 lezioni € 94,00

24 lezioni € 249,00

Ginnastica in acqua Aqualight

È un'attività che si rivolge a chi desidera effettuare un corso di ginnastica in acqua nella vasca ricreativa ad una temperatura di 31° gradi. Ogni lezione ha una durata di 40 minuti.

lunedì	09:00 - 09:40	09:40 - 10:20	10:20 - 11:00
giovedì	09:00 - 09:40	09:40 - 10:20	11:00 - 11:40

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	Aquabike circuit*					
10:40-11:25		Aquafitness				
11:00-11:45				Aquabalance*		
12:15-13:00						AquaGym*
13:00-13:45	Aquafitness		Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	
13:15-14:00		Walk & bike circuit*				
14:15-15:00					Aquatrek circuit*	
19:10-19:55	Aquafitness	Aquafitness		Aquafitness		
19:30-20:15			Aquafitness			
20:00-20:45	Aquafitness	Acquayoga		Aquafitness		
20:20-21:05			AquaGym*			
20:30-21:15				Walk & bike circuit*		

* Vasca grande

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 52,00

12 lezioni € 144,00

16 lezioni € 264,00

Stagionale € 342,00

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

2 volte alla settimana

8 lezioni € 103,00

16 lezioni € 180,00

32 lezioni € 329,00

Stagionale € 612,00

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*		Dolce*	Generale*	Dolce Terapeutica
09:50	Generale*	Generale*	Tonificazione*	Generale*	Generale*	Caribbean fit
10:50	Gympilates*	Dolce*	Dolce*	Gympilates*	Dolce*	
11:50	Posturale	Gympilates	Posturale	Molto dolce		
13:00		Total body			Fit step	
14:45	Tonificazione		Tonificazione			
15:00		Dolce Terapeutica				
17:00	Generale	Tonificazione		Generale	Yoga dinamico	
17:50			Yoga			
18:00	Generale	Posturale		Generale	Tonificazione	
19:00	GAG	Tonificazione	Yoga	Gympilates	Posturale	
20:00	Gympilates	Caribbean fit				

Legenda

* corsi scontati del 10%

Corsi alta intensità

Corsi media intensità

Corsi bassa intensità

ORARI FINO AL 13 GIUGNO 2026

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni	€ 38,00
12 lezioni	€ 98,00
24 lezioni	€ 171,00
Stagionale	€ 224,00

2 volte alla settimana

8 lezioni	€ 65,00
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 € 40,00
- L'iscrizione deve avvenire un giorno prima dell'inizio dell'attività.

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 8 GIUGNO 2026.

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

Sabato 1 novembre 2025, lunedì 8 dicembre 2025, da mercoledì 24 dicembre 2025 a martedì 6 gennaio 2026, da venerdì 3 aprile a lunedì 6 aprile 2026, sabato 25 aprile 2026, da venerdì 1 maggio a sabato 2 maggio 2026, da lunedì 1 giugno a martedì 2 giugno 2026.

Orario segreteria

- Dal 26/08/2025 al 30/08/2025
dal lunedì a venerdì 10:00-19:00 - sabato 09:00-13:00
- Dal 01/09/2025
dal lunedì a venerdì 09:00-20:00 - 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 e delle docce 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.