

ABBONAMENTI

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota d'iscrizione € 25,00

(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

► GYM, POWER, POWER FIT, TREK, BPM TRAINING, MIX, JUMP, SOFT

N.B. Gli abbonamenti possono essere suddivisi, al momento dell'iscrizione, sulle diverse attività.

1 lezione	€ 10,00
4 lezioni	€ 36,00
8 lezioni	€ 68,00
12 lezioni	€ 95,00
16 lezioni	€ 120,00
20 lezioni	€ 145,00
24 lezioni	€ 165,00
Stagionale 1 lez.sett.	€ 240,00
Stagionale 2 lez.sett.	€ 425,00
Stagionale 3 lez.sett.	€ 580,00
10 ingressi "Open" (durata 6 mesi)	€ 90,00*

* i 10 ingressi non necessitano di prenotazione, ma sono usufruibili esclusivamente negli orari delle attività indicati in bacheca e fino ad esaurimento posti.

► GESTANTI, PILATES

1 lezione	€ 11,00
4 lezioni	€ 41,00
8 lezioni	€ 78,00
12 lezioni	€ 110,00

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

(la versione integrale è affissa in bacheca)

- L'accesso agli spogliatoi è consentito 10 minuti prima dell'inizio della lezione, previa consegna della tessera.
- Per la chiusura dell'armadietto è necessario utilizzare un lucchetto. Si invita a non introdurre oggetti di valore nell'impianto.
- L'abbigliamento necessario per l'attività in piscina comprende: cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio o asciugamano e costume.
- E' obbligatorio fare la doccia saponata e struccarsi accuratamente prima di entrare in vasca.
- E' vietato introdurre contenitori di vetro nei locali dell'impianto, nonché consumare cibi di qualsiasi genere negli spogliatoi e in vasca.
- Le lezioni devono essere consecutive e non possono essere svolte in giorni ed orari diversi da quelli concordati con la segreteria. E' possibile modificare l'abbonamento, esclusivamente nel caso di passaggio tra Aquagym, Aquapower, Aquapower fit, Acquatrek, Aquabpmtraining, AquaMix, Acquasoft, Pilates e Gestanti, compatibilmente con la disponibilità dei posti: dovrà essere corrisposta un'integrazione se l'attività prevede quote più alte, e in caso contrario, non potrà essere riconosciuto alcun rimborso.
- L'iscrizione può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno e gli abbonamenti decorrono dalla lezione immediatamente successiva.
- Al momento dell'iscrizione, i giorni festivi o di chiusura sono immediatamente esclusi dal conteggio delle lezioni; eventuali ulteriori e occasionali giorni di chiusura straordinaria verranno recuperati (ad eccezione degli abbonamenti stagionali).
- Per l'iscrizione è necessario presentare un certificato medico in corso di validità, entro la prima lezione. Entro la data di scadenza del certificato, sarà indispensabile presentarne uno nuovo per poter continuare ad usufruire dell'abbonamento.
- Assenze, porzioni o interi abbonamenti inutilizzati, non potranno essere recuperati, rimborsati, ceduti ad altri o "bloccati" in nessun caso, neanche se precedentemente comunicati, né potranno essere emessi "buoni" da utilizzare successivamente.
- L'eventuale rinnovo dell'abbonamento dovrà essere regolarizzato una settimana prima della scadenza dell'abbonamento, al fine di mantenere il proprio posto, e avrà decorrenza dalla lezione immediatamente successiva.
- La direzione si riserva la facoltà di chiudere turni in programma, se il numero minimo degli allievi previsti non fosse raggiunto.
- Gli utenti del circolo sono tenuti a consultare la "bacheca" dove verranno tempestivamente affisse eventuali modifiche del programma delle attività, delle quote, delle chiusure e del regolamento.

STAGIONE 2016/2017
dal 12/9/2016 al 8/7/2017

Giorni di chiusura:

Martedì 1° novembre.

Giovedì 8 dicembre.

Da sabato 24 dicembre a venerdì 6 gennaio compresi.

Da venerdì 14 aprile a lunedì 17 aprile compresi.

Martedì 25 aprile.

Lunedì 1° maggio.

Venerdì 2 giugno e Sabato 24 giugno.



Stella d'Oro al merito sportivo



PISCINA
SEBASTOPOLI

STAGIONE SPORTIVA 2016/2017

AQUAFITNESS

aquagym - aquapower - aquapower fit - aquatrek

aqua bpm training - aquamix - aquajump

aquasoft - aquapilates - gestanti

Attività riservata ai soci CSEN

Corso Sebastopoli, 260 Torino

tel. 011-355473

segreteria@centronuototorino.com

www.centronuototorino.com

ORARIO SEGRETERIA

DESK da lun a ven: 8 - 20.30 e sab: 8 - 19

TELEFONO da lun a ven: 9 - 13

AQUAGYM



Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, vasca intermedia.

Una lezione dinamica ed intensa, con programmi giornalieri mirati ed efficaci. Adatta a tutti, con qualsiasi dimestichezza con l'acqua, l'Aquagym consente di unire ai molteplici benefici dell'acqua, un ottimo metodo di allenamento cardio-vascolare, oltre ad armonizzare e modellare l'immagine del nostro corpo. Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	11.45	13.15	18.45
MAR		13.15	18.45
GIO		12.30	21.00
VEN		14.00	18.45

AQUAPOWER



Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, vasca intermedia.

Attività ad intensità elevata, con l'utilizzo di attrezzi diversi. Una lezione a ritmo musicale che unisce lavoro aerobico e incremento di forza, grazie ad una serie di esercizi mirati per ogni distretto muscolare, per snellire e tonificare tutto il corpo.

LUN	14.00	19.30
MAR	13.15	21.00
GIO	11.45	18.45
VEN		20.15

AQUAPOWER FIT



Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, in vasca intermedia (a corpo libero) o in vasca piccola (su tapis roulant)

Un allenamento muscolare specifico con serie di ripetizioni di esercizi ad intensità elevate. La musica, appositamente studiata per questo lavoro di interval training, vi aiuterà a sfruttare al meglio l'energia necessaria.

LUN	12.30*	21.00
MAR	12.30	19.30*
MER	11.45	18.45**
GIO	13.15	19.30
VEN	13.15**	19.30*

* solo in vasca piccola

** solo in vasca intermedia

AQUATREK



Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, vasca piccola.

WATER TREKKING, un tapis roulant acquatico, studiato per il lavoro aerobico. Le diverse intensità di andatura permettono: efficace tonificazione degli arti inferiori e glutei; concreto consumo di grassi; buon lavoro cardio-circolatorio generale e periferico; effettivo massaggio linfodrenante.

LUN	8.40	11.45	13.15	14.00	14.45	15.30
	19.30					
MAR	8.45	9.30	13.15	14.45	18.45	21.00
MER	8.45	14.00	14.45	15.30	19.30	21.00
GIO	8.40	9.25	12.30	14.45	15.30	18.45
	21.00					
VEN	8.45	9.30	13.15	14.00	14.45	15.30
SAB	12.35					

BPM TRAINING



Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, in vasca intermedia (a corpo libero) o in vasca piccola (su tapis roulant)

Attività ad intensità molto elevata, con continui cambi di velocità imposti dalla musica, indicata a coloro che hanno già frequentato corsi acquatici allenanti. L'attività si prefigge come obiettivo la giusta combinazione tra un alto consumo di grassi, come fonte energetica e una buona tonificazione generale.

LUN		20.15*
MAR	11.45*	20.15
MER	13.15	
GIO		20.15*
VEN	12.30**	21.00
SAB	13.20	

* solo in vasca piccola

** solo in vasca intermedia

N.B. Il numero segnalato all'interno di ogni cuore indica, in crescendo, il livello di intensità di ciascuna attività.

AQUAJUMP e MIX



Lezioni sett.li di 45 min, in vasche piccola e/o intermedia

Proposta altamente aerobica e allenante, svolta interamente in vasca intermedia (Jump) su di un modernissimo tappeto elastico acquatico, dalle molteplici potenzialità e benefici; oppure, svolta con una routine di lavoro che inizia in vasca piccola sul tapis roulant e prosegue in vasca intermedia sul tappeto (Mix), per un condizionamento generale efficace e tonificante.

LUN	12.30 (J)	20.15 (J)		
MAR	8.45 (J)	11.45 (J)	14.00 (M)	19.30 (J)
MER	12.30 (M)	19.30 (J)	20.15 (M)	20.35 (M)
GIO		14.00 (M)	20.15 (J)	
VEN	11.45 (J)	12.30 (M)	19.30 (J)	20.15 (M)
SAB	12.35 (J)			

AQUASOFT



(ginnastica dolce)

Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, vasca intermedia.

La lezione è consigliata a chi, pur avendo poca dimestichezza con l'acqua, desidera allenare il proprio corpo, a chi soffre di patologie collegate alla schiena o alle articolazioni e a tutti coloro che desiderano sciogliere in acqua lo stress quotidiano.

LUN	11.00	GIO	9.00	9.45	14.45
MAR	9.30	14.45	VEN	15.00	

AQUAPILATES



Lezione sett.le di un'ora, vasca intermedia.

L'aquaPilates si fonda sull'insieme di elementi fondamentali quali: movimento, controllo e respirazione. Migliora la postura e il benessere generale del proprio corpo.

LUN	9.30
-----	------

GESTANTI

Una/due lezioni sett.li di un'ora, vasca intermedia.

Il corso può essere frequentato sin dall'inizio della gravidanza. La lezione prevede 15' di ginnastica fuori dall'acqua e 45' in acqua. Si struttura in una parte iniziale di riscaldamento, con esercizi di tonificazione ed armonizzazione corporea, per seguire con esercizi di stretching, respirazione e massaggi.

LUN e MER	14.45
-----------	-------