



Stella d'Oro al merito sportivo



PISCINA SEBASTOPOLI

STAGIONE SPORTIVA 2025-2026

dal 4 settembre 2025 al 12 luglio 2026

Corso Sebastopoli, 260 Torino
www.centronuototorino.com

LA SEGRETERIA OPERA CON LE SEGUENTI MODALITÀ:

MAIL	segreteria@centronuototorino.com	
TEL	011.355473	
	da Lunedì	
	a Venerdì	09.30 - 11.30
DESK	Lunedì	07.00 - 20.00
	Martedì	08.00 - 20.00
	Mercoledì	07.00 - 20.00
	Giovedì	08.00 - 20.00
	Venerdì	07.00 - 19.30
	Sabato	07.00 - 17.30
	Domenica	08.15 - 12.30 solo biglietteria

GIORNI DI CHIUSURA

Sabato 1° novembre / Lunedì 8 dicembre
da Mercoledì 24 dicembre a Giovedì 1° gennaio compresi
Martedì 6 gennaio / Domenica 5 e Lunedì 6 aprile
Sabato 25 aprile / Venerdì 1° maggio / Martedì 2 giugno

- ATTIVITÀ BAMBINI -

ACQUATICITÀ baby 3-36 mesi

Attraverso un'attività ludica in acqua, l'operatore offre ai genitori validi spunti ed esercizi di didattica per una buona impostazione dell'attività acquatica, fin dai primi mesi. Le finalità del corso sono molteplici, quali galleggiamento prono, supino e verticale, propulsione in immersione, risalita in superficie oltre che autonomia natatoria.

LUN	09.45	10.30	16.55	17.40	
MAR		10.15	16.55	17.40	
MER			16.55	17.40	
GIO	09.30	10.15	16.55	17.40	
VEN			16.55		
SAB	08.45	09.30	10.15	11.00	11.45
			15.45	16.30	17.15
DOM	09.25	10.10	10.55		

ACQUATICITÀ 3-4 anni

Fondamentale l'aspetto ludico dell'attività, ma il bimbo si diverte ora in piscina senza il genitore, con i suoi compagni e l'istruttore. Giocando impara a tuffarsi, fare le bollicine con il viso in acqua, galleggiare, scivolare e muoversi con le prime forme di propulsione.

LUN		16.30	17.15	18.00	
MAR		16.30	17.15	18.00	
MER		16.30	17.15	18.00	
GIO		16.30	17.15	18.00	
VEN		16.30	17.15	18.00	
SAB	09.15	10.00	10.45	11.30	12.15
		15.00	15.45	16.30	17.15
DOM	09.25	10.10	10.55	11.40	

ACQUATICITÀ principianti

Il corso è dedicato ai bambini di età minima 5 anni, non ancora autonomi in acqua senza l'utilizzo di ausili galleggianti. E' prevista la costante presenza in acqua dell'istruttore. Finalità del corso sono il galleggiamento senza ausili, le immersioni, le varie sciolate in abbinamento a forme avanzate di propulsione. Il raggiungimento di tutte queste capacità risulta essere essenziale per il passaggio alla Scuola Nuoto.

LUN		16.30	17.15	18.00	
MAR		16.30	17.15	18.00	
MER		16.30	17.15	18.00	
GIO		16.30	17.15	18.00	
VEN		16.30	17.15	18.00	
SAB	09.15	10.00	10.45	11.30	12.15
		15.00	15.45	16.30	17.15
DOM	09.25	10.10	10.55	11.40	

ACQUATICITÀ avanzati e plus

Il corso è dedicato ai bambini di età superiore ai 5 anni, che hanno già frequentato corsi di acquaticità e acquisito capacità fondamentali quali: galleggiamento prono e supino senza ausili, scivolamenti, respirazioni, immersioni e propulsioni.

Le buone predisposizioni di questi piccoli allievi avranno, come finalità del corso, il passaggio diretto al secondo livello di Scuola Nuoto.

LUN	16.45	17.30	18.15		
MAR	16.45	17.30	18.15		
MER	16.45	17.30	18.15		
GIO	16.45	17.30	18.15		
VEN	16.45	17.30	18.15		
SAB	08.40	09.25	10.10	10.55	11.40
		15.45	16.30	17.15	
DOM	09.25	10.10			

Battesimo dell'acqua

Per chi desidera condividere con il partner il primo ingresso in acqua del proprio piccolo, questa lezione esclusiva con un'istruttrice privata renderà l'evento emozionante. La lezione viene svolta il MER e VEN mattina, ma eventuali richieste di altri orari possono essere concordati in segreteria.

Per informazioni inviare email a:

segreteria@centronuototorino.com, indicando un recapito telefonico.

Bimbi con esigenze speciali

Per tutti quei bambini con bisogni particolari, verranno organizzate lezioni da istruttori qualificati, che adatteranno percorsi personalizzati. Per informazioni inviare email a segreteria@centronuototorino.com indicando un recapito telefonico per essere ricontattati da un addetto specializzato.

LUN - MAR - MER - GIO - VEN 14.15 15.00 15.45

SCUOLA NUOTO

dai 6 ai 15 anni

Gli allievi, suddivisi su quattro livelli in base alle capacità, saranno costantemente seguiti da istruttori abilitati dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.) ed ex atleti. Il Coordinatore della Scuola Nuoto è a disposizione per eventuali colloqui, previa richiesta in segreteria.

LUN	16.45	17.30	18.15		
MAR	16.45	17.30	18.15		
MER	16.45	17.30	18.15		
GIO	16.45	17.30	18.15		
VEN	16.45	17.30	18.15		
SAB	08.40	09.25	10.10	10.55	11.40
	15.45	16.30			

NUOTO CROSS

dai 12 ai 17 anni

Un corso studiato per i ragazzi più grandi, già abili in acqua, proposto come una forma di allenamento dinamico che comprende tutte le discipline acquatiche. Considerate le problematiche e necessità di questa età evolutiva, l'intento è quello di creare un momento di aggregazione, condivisione e leggera competizione sportiva che possa agevolare la serena crescita dei ragazzi.

LUN	15.45
MAR	15.45
MER	15.45
GIO	15.45
VEN	14.55
SAB	14.45



NUOTO SPORTIVO

Attività riservata a ragazzi con ottime capacità natatorie.. Focus del nuoto sportivo sono il perfezionamento della tecnica delle nuotate e la pratica di un'attività di allenamento dinamica e coinvolgente, all'interno di un gruppo stabile di coetanei. È prevista la partecipazione, non obbligatoria, ad alcune competizioni del circuito Uisp.

ORARI FAMILY

Attività adulti

in contemporanea ai corsi dei bambini

VEN 17.45 - acquatrek

SABATO 9-18 - nuoto assistito

DOMENICA - 9-12 - nuoto assistito

CORSO ASSISTENTE BAGNANTI

La nostra società, in qualità di Scuola Nuoto Federale, organizza in sede il corso federale per l'acquisizione della qualifica professionale di Assistente Bagnanti della Federazione Italiana Nuoto a partire dai 16 anni compiuti. Il corso riconosce crediti formativi nelle scuole superiori di II grado, rilascia punteggio per i concorsi pubblici. Maggiori informazioni sul nostro sito.

CORSO ISTRUTTORE DI NUOTO

Il Centro Nuoto Torino, in qualità di Scuola Nuoto Federale, è stata autorizzata dal Settore Istruzione Tecnica della Federazione Italiana Nuoto, all'organizzazione del corso interno per l'acquisizione della qualifica federale di ISTRUTTORE DI NUOTO. Maggiori informazioni sul nostro sito.

- Attività ADULTI -

(DAI 16 ANNI)

ACQUATICITÀ

Un corso indicato per gli adulti che si avvicinano all'acqua per la prima volta o che vogliono superare le proprie paure. Le lezioni si svolgono interamente in vasca intermedia, profonda mt.1,20.

LUN 08.20
MER 08.20

SCUOLA NUOTO

Un corso adatto sia ai principianti che vogliono acquisire sicurezza in acqua, sia ai nuotatori più o meno esperti, che vogliono perfezionare la loro tecnica.

Le lezioni, a turno fisso, si svolgono tutte in vasca grande in tre livelli distinti per capacità:

Principiante - avanzato - perfezionamento

LUN 08.20 19.00 19.45 20.30
MAR 19.00 19.45
MER 08.20 19.00 19.45 20.30
VEN 08.20 19.00 19.45 20.30
SAB 07.55

NUOTO TRAINING

Una palestra in acqua. Un allenamento completo e funzionale che unisce il nuoto a esercizi in verticale. Il corso è dedicato a chi padroneggia le tre nuotate (dorso-rana-stile) in continuità per almeno 50 mt.

LUN e MER 13.00

MASTER

Per informazioni inviare email all'indirizzo di posta:

segreteria@centronuototorino.com.

Verrete messi in contatto con i tecnici di riferimento.

NUOTO ASSISTITO

(Nuoto Libero)

Nuoto a tariffa comunale

LUNEDÌ: 07.00 - 14.30 e 20.00 - 21.00*
MARTEDÌ: 08.00 - 14.30 e 20.00 - 21.00*
MERCOLEDÌ: 07.00 - 14.30 e 20.00 - 21.00*
GIOVEDÌ: 08.00 - 14.30 e 20.00 - 21.00*
VENERDÌ: 07.00 - 14.30 e 20.00 - 21.00*
SABATO: 07.00 - 08.50 e 08.50 - 12.30**
12.30 - 18.00
DOMENICA 08.15 - 12.30

Nuoto a tariffa agevolata (iscritti CNT)

LUNEDÌ: 07.00 - 14.30 e 19.00 - 21.00*
MARTEDÌ: 08.00 - 14.30 e 19.00 - 21.00*
MERCOLEDÌ: 07.00 - 14.30 e 19.00 - 21.00*
GIOVEDÌ: 08.00 - 14.30 e 19.00 - 21.00*
VENERDÌ: 07.00 - 14.30 e 19.00 - 21.00*
SABATO: 07.00 - 08.50 e 08.50 - 12.30**
12.30 - 18.00
DOMENICA 08.15 - 12.30

N.B. Orari soggetti a possibili variazioni. Consultare regolarmente il nostro sito internet per prendere visione degli orari aggiornati.

Walking e Nuoto Assistito bambini

Vasca intermedia con profondità 1,20 m. a disposizione esclusivamente per camminare (no nuoto).

Orari consultabili sulla bacheca o sul nostro sito internet.

Durante l'orario di apertura ai minori di 16 anni, i genitori/accompagnatori devono rimanere sempre in vasca con i bambini, nello spazio a loro dedicato. L'accesso alla vasca grande è consentito solo dai 12 anni, se in grado di nuotare in acqua alta, sempre con la presenza del loro adulto di riferimento.

MODALITÀ DI ACCESSO - in riferimento agli orari sopra elencati:

* accesso prioritario per chi fa prenotazione

** accesso consentito solo con prenotazione

PRENOTAZIONI - E' consentito l'accesso in vasca per un'ora. La prenotazione del turno può essere effettuata in autonomia, direttamente dal nostro sito www.centronuototorino.com, cliccando su "Prenotazioni"

REGISTRAZIONE - Tutti gli accessi sono subordinati alla presentazione di un apposito barcode (rilasciato in segreteria al primo accesso in concomitanza alla compilazione modulo con inserimento dei propri dati) e finalizzato al rilevamento delle presenze.

GINNASTICHE ACQUATICHE

vasca intermedia

- ACQUAGYM** - Adatta a tutti, consente di unire ai molteplici benefici dell'acqua, un ottimo metodo di allenamento cardio-vascolare.
- ACQUACIRCUITO** - Proposta altamente aerobica e allenante, che propone esercizi multipli usando ripetizioni medio alte con l'impiego di più attrezzi, tra cui il tappeto elastico acquatico.
- ACQUABIKE** - Lavoro prettamente aerobico, alternato ad esercizi di tonificazione, a ritmo di musica
- NUOTO TRAINING** - Una palestra in acqua. Allenamento che unisce il nuoto a esercizi in verticale. Corso dedicato a chi padroneggia le tre nuotate (dorso-rana-stile) in continuità per almeno 50 mt.
- ACQUASOFT** - Lezioni di ginnastica dolce, consigliata a chi soffre di patologie collegate alla schiena o alle articolazioni e a tutti coloro che desiderano sciogliere in acqua lo stress quotidiano.
- NUOTO GESTANTI** - Il corso può essere frequentato sin dall'inizio della gestazione

LUNEDÌ	9.30 SOFT			12.15 BIKE	13.00 TRAINING		18.45 GYM	19.30 GYM	20.20 BIKE	
MARTEDÌ	9.30 SOFT			12.30 GYM			18.45 GYM	19.35 BIKE	20.15 BIKE	
MERCOLEDÌ					13.00 TRAINING	13.50 BIKE	18.45 GYM	19.35 BIKE	20.25 CIRCUITO	
GIOVEDÌ	9.30 SOFT	10.15 SOFT	11.00 GYM	11.45 GYM	13.00 CIRCUITO	13.45 GEST	19.00 GYM a.alta	18.45 GYM	19.35 BIKE	20.15 BIKE
VENERDÌ							18.45 GYM			
SABATO	8.15 CIRCUITO									

Lezioni da 45'. Bike da 40'

vasca piccola

- ACQUATREK** - Tapis roulant acquatico studiato per un ottimale 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.
- ACQUAWAKE** - Prevede esercizi a corpo libero a bassa, media intensità in acqua bassa 110cm

LUNEDÌ	7.15 TREK	8.40 WAKE	11.30 TREK		13.00 TREK			18.30 TREK	19.15 TREK	20.00 TREK
MARTEDÌ		8.40 WAKE			13.15 TREK			18.30 TREK	19.15 TREK	20.00 TREK
MERCOLEDÌ	7.15 TREK							18.30 TREK	19.15 TREK	20.00 TREK
GIOVEDÌ		8.40 WAKE		12.30 TREK				18.30 TREK	19.15 TREK	20.00 TREK
VENERDÌ					13.30 TREK	14.15 TREK	17.45 TREK 	18.40 TREK	19.25 TREK	
SABATO				12.40 TREK						

Lezioni da 45'.

- Abbonamenti attività BAMBINI -

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota di iscrizione € 30,00

Acquaticità Scuola Nuoto - Cross

1 lezione	€ 13,00
4 lezioni	€ 40,00
8 lezioni	€ 76,00
12 lezioni	€ 110,00
16 lezioni	€ 145,00*
24 lezioni	€ 210,00*

* (solo frequenza plurisettimanale)

Nuoto Sportivo

Per informazioni
rivolgersi in segreteria

N.B. Da metà giugno, alcuni corsi potrebbero essere accorpati alle giornate di martedì pomeriggio, giovedì pomeriggio e sabato mattina.

- Abbonamenti attività ADULTI -

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota di iscrizione € 30,00

Acquaticità e Scuola Nuoto

1 lezione	€ 13,00
5 lezioni	€ 50,00
10 lezioni	€ 95,00
20 lezioni	€ 170,00*

* (solo frequenza plurisettimanale)

10 lezioni "Open" € 100,00

(durata 3 mesi)

Ginnastiche Acquatiche e Nuoto Training

1 lezione	€ 13,00
4 lezioni	€ 40,00
8 lezioni	€ 76,00
12 lezioni	€ 110,00
16 lezioni	€ 145,00*
24 lezioni	€ 210,00*

* (solo frequenza plurisettimanale)

10 lezioni "Open" € 100,00

(durata 3 mesi)

Nuoto Gestanti

1 lezione	€ 13,00
4 lezioni	€ 50,00
8 lezioni	€ 94,00
12 lezioni	€ 138,00

N.B. Con l'abbonamento "Open" la prenotazione può avvenire a partire dai 4 giorni antecedenti la lezione scelta (previa verifica disponibilità dei posti) e non può essere più disdetta.

Nuoto Assistito e walking *

Tariffa comunale

Ingresso singolo	€ 5,80
Ingresso singolo ridotto	€ 4,50
Tessera 10 ingressi	€ 45,70
Tessera 10 ingressi ridotto	€ 33,20
Tessera 20 ingressi	€ 82,10
Mensile	€ 62,20
Quadrimestrale	€ 186,80
stagionale	€ 415,00

Tariffa agevolata per iscritti CNT

Ingresso singolo	€ 5,00
Ingresso singolo ridotto	€ 4,00
Tessera 10 ingressi	€ 40,00
Tessera 10 ingressi ridotto	€ 30,00

Lezioni private

1 lezione	€ 26,00
5 lezioni	€ 120,00
1 lezioni (coppia)	€ 35,00
5 lezioni (coppia)	€ 150,00

* tariffe passibili di variazioni, a seguito di determina comunale

N.B. La scadenza degli abbonamenti è fissata a fine stagione e coincide con la chiusura estiva

REGOLAMENTO

1. L'accesso agli spogliatoi è consentito 10 minuti prima dell'inizio della lezione, previa consegna della tessera d'iscrizione.
2. È consentito l'accesso agli spogliatoi ad un solo accompagnatore, munito di ciabatte in plastica, per ogni bambino fino ai 6 anni compresi (anche per bimbi dell'acquaticità lattanti e baby).
3. Il limite per l'accesso allo spogliatoio femminile da parte dei bambini maschi, e viceversa, è fissato ai 6 anni compresi.
4. E' obbligatorio fare la doccia saponata e struccarsi accuratamente prima dell'ingresso in vasca. E' vietato l'uso di oli per capelli e corpo prima di entrare in acqua.
5. È vietato fare la doccia senza costume davanti ai bambini, nonché effettuare depilazioni, pedicure o idromassaggi nei locali spogliatoio/docce.
6. **ABBIGLIAMENTO** necessario per l'attività in piscina: costume, cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio, asciugamano. Fino al compimento dei 3 anni, e cioè per l'acquaticità lattanti e baby, è obbligatorio l'utilizzo del costume contenitivo, di taglia adeguata (non a mutandina ma a pantaloncino, senza velcro, lacci né automatici, da indossare preferibilmente senza pannolino). Non è consentito l'uso di costumi diversi).
7. Piscina Sebastopoli: La "Sala di Attesa" per gli accompagnatori è sulla balconata: non è possibile attendere nel locale scarpiera o negli spogliatoi.
8. Piscina Einaudi: non esiste sala d'attesa e non è possibile sostare nella zona prospiciente la segreteria/balconata per motivi di capienza limitata dell'impianto.
9. Per motivi igienici non è consentito accedere ai locali spogliatoi indossando le scarpe, né portare borse, zaini e seggiolini per neonati sul piano vasca, pertanto è consigliabile munirsi di lucchetto per chiudere l'armadietto.
10. E' vietato fumare, introdurre contenitori in vetro nei locali dell'impianto, nonché consumare cibi di qualsiasi genere sul piano vasca, nel locale scarpiera e negli spogliatoi, compreso quello baby.
11. **CERTIFICATO MEDICO:** per l'iscrizione a qualsiasi attività, a partire dai 6 anni, sono necessari un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, ed una foto tessera. Contestualmente alla sottoscrizione dell'iscrizione, il sottoscritto dichiara di essere in possesso del certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, e si impegna a presentarlo entro una settimana ai nostri uffici.
12. L'utente si impegna a non utilizzare alcuna struttura della piscina durante il periodo in cui egli soffre di infezioni o malattie contagiose, tra le quali ferite, abrasioni, piaghe che comportino rischi per la salute, la sicurezza, il benessere o le condizioni fisiche degli altri utenti.
13. **RINNOVO** dell'abbonamento ai corsi a turno fisso: dovrà essere regolarizzato una settimana prima della scadenza della tessera, al fine di mantenere il proprio posto, e avrà decorrenza dalla lezione immediatamente successiva.
14. L'iscrizione ai corsi può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno, e gli abbonamenti decorrono dalla lezione immediatamente successiva. Le lezioni devono essere consecutive e non possono essere svolte, neanche occasionalmente, in giorni ed orari diversi da quelli concordati con la segreteria.
15. È possibile modificare l'abbonamento nell'orario o nel tipo di attività 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.
16. La Direzione si riserva la facoltà di chiudere turni in programma se il numero minimo degli allievi previsti non fosse raggiunto. Le lezioni residue non potranno essere rimborsate, ma verranno ridistribuite sui turni disponibili, previo accordo con la segreteria.
17. Al momento dell'iscrizione i giorni festivi o di chiusura dell'impianto, sono immediatamente esclusi dal conteggio delle lezioni. Eventuali ulteriori giorni di chiusura straordinari, comporteranno il recupero della lezione persa nel caso di abbonamenti a "numero di lezioni" (ad esclusione degli abbonamenti a "periodo" o carnet.)
18. Ritardi, assenze, lezione singola, porzioni o interi abbonamenti inutilizzati, non potranno essere recuperati, rimborsati, bloccati o ceduti ad altri in nessun caso, neanche se l'assenza venisse comunicata con preavviso, né potranno essere emessi "buoni" per lezioni non fruite, da utilizzare in seguito. Non sono consentiti cambiamenti saltuari di giorni e orari nei corsi a turni fissi.
19. Le scadenze delle tessere sono improrogabili. Le tessere sono strettamente personali, pertanto non sono cedibili in nessun caso.
20. Qualora si verificassero eventi straordinari all'interno della struttura, come contaminazione delle acque con liquidi organici, o altri fatti che possano compromettere la sicurezza degli utenti o lo stato di efficienza della piscina, le lezioni in corso verranno immediatamente interrotte a tempo indeterminato. Saranno previsti recuperi ai presenti solo in caso la lezione abbia avuto uno svolgimento inferiore ai 25 minuti.
21. Il gestore, inclusi i suoi dipendenti e collaboratori, non sono responsabili in caso di perdite, danni o furti che si verifichino nei locali dell'impianto sportivo, di qualsiasi bene appartenente all'utente o ai suoi accompagnatori. L'utente conferma di essere stato informato che, per la custodia dei propri valori personali, il Centro Nuoto Torino mette a disposizione idonea cassetta di sicurezza presso la Reception.
22. L'iscritto è responsabile per eventuali danni provocati alla struttura e alle attrezzature necessarie allo svolgimento delle attività, e per i danni provocati a sé stesso per uso inappropriato o non autorizzato delle medesime attrezzature sportive.
23. La direzione si riserva il diritto di porre termine all'abbonamento dell'utente, senza preavviso e con effetto immediato, qualora la condotta del medesimo sia, a giudizio della Direzione, dannosa per l'immagine, lo spirito e gli interessi della Società, con l'adozione di comportamenti immorali, aggressivi o irrispettosi verso il personale o gli altri utenti della piscina.
24. L'impianto chiude 30 minuti dopo il termine delle attività.
25. Per esclusivi motivi di sicurezza i locali scarpiera, segreteria e piano vasca sono video-sorvegliati. L'accesso alle registrazioni è limitato alla Direzione della Società, limitatamente agli ambiti di sicurezza cui il sistema è preposto.
26. E' fatto divieto di inserimento nello spogliatoio e utilizzo di cellulari da parte di minori. I genitori si assumono la responsabilità di un utilizzo improprio degli stessi da parte dei propri figli.
27. Gli utenti del circolo sono tenuti a consultare la cartellonistica indicante il piano di evacuazione in caso di emergenza e la "bacheca" dove verranno tempestivamente affisse comunicazioni urgenti, eventuali modifiche del programma delle attività, delle quote e del regolamento.
28. Polizza assicurativa: Con il tesseramento all'Ente di Promozione Sportiva CSEN, il titolare dell'iscrizione diviene beneficiario di apposita Assicurazione infortuni base di legge, per invalidità permanente e morte, Unipol Sai, per la pratica di tutte le attività motorie e sportive, con attivazione alle ore 24 della data di iscrizione. L'estratto della polizza è visionabile presso la segreteria dell'impianto. Eventuali infortuni occorsi durante lo svolgimento delle attività vanno immediatamente segnalati in segreteria per provvedere all'attivazione della relativa denuncia.