

ABBONAMENTI

Quota d'iscrizione € 25,00
(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

► SCUOLA NUOTO

1 lezione	€	8,50
4 lezioni	€	33,00
8 lezioni	€	60,00
12 lezioni	€	85,00
24 lezioni	€	150,00
Stagionale 1 lez.sett.	€	218,00
Stagionale 2 lez.sett.	€	375,00

► LEZIONI PRIVATE

1 lezione	€	23,00
5 lezioni	€	99,00

► AQUAGYM, AQUABPM TRAINING, AQUAMOVE

1 lezione	€	10,50
4 lezioni	€	36,00
8 lezioni	€	67,00
12 lezioni	€	95,00
24 lezioni	€	168,00
Stagionale 1 lez.sett.	€	250,00
Stagionale 2 lez.sett.	€	425,00

► GESTANTI

1 lezione	€	11,50
4 lezioni	€	41,00
8 lezioni	€	76,00
12 lezioni	€	108,00

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

(la versione integrale è affissa in bacheca)

- E' obbligatorio fare la doccia saponata e struccarsi accuratamente prima di entrare in vasca.
- L'accesso agli spogliatoi è consentiti 10 minuti prima dell'inizio della lezione, previa consegna della tessera.
- Le tessere sono strettamente personali, pertanto non sono cedibili in nessun caso e le scadenze sono improrogabili.
- L'iscrizione può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno e gli abbonamenti decorrono dalla lezione immediatamente successiva.
- E' necessario presentare una fototessera e un certificato medico di buona salute entro la prima lezione.
- Al momento dell'iscrizione, i giorni di chiusura dell'impianto sono immediatamente esclusi dal conteggio delle lezioni, che devono essere consecutive.
- 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. Le lezioni sono conteggiate in maniera consecutiva. Non sono consentiti occasionali cambiamenti di giorno od orario nei corsi a turni fissi.
- 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.
- L'abbigliamento necessario per l'attività in piscina comprende: cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio o asciugamano e costume.
- Gli spogliatoi sono arredati con armadietti, pertanto è consigliabile munirsi di lucchetto.
- E' vietato portare borsoni o zaini sul bordovasca.
- E' vietato introdurre contenitori di vetro nei locali dell'impianto, nonché consumare qualsiasi cibo negli spogliatoi e in vasca.
- Gli utenti del circolo sono tenuti a consultare la "bacheca" dove verranno tempestivamente affisse comunicazioni urgenti, eventuali modifiche del programma delle attività, delle chiusure, delle quote e del regolamento.

STAGIONE 2015/2016
dal 14/9/2015 al 11/6/2016

Giorni di chiusura:

Martedì 8 dicembre.
Da giovedì 24 dicembre a mercoledì 6 gennaio compresi.
Da venerdì 25 marzo a lunedì 28 marzo compresi.
Lunedì 25 aprile.
Giovedì 2 giugno.
Venerdì 24 giugno.



www.centronuototorino.com



PISCINA EINAUDI

STAGIONE SPORTIVA 2015/2016

ATTIVITÀ ADULTI

Via Braccini 11, Torino
tel. 011-0968986

einaudi@centronuototorino.com

ORARIO SEGRETERIA

dal lunedì al giovedì: 14.30 - 21
venerdì: 14.30 - 20 e sabato: 8.30 - 15

Sede sociale: Piscina Sebastopoli
C.so Sebastopoli 260, Torino
Tel. 011.355473 – Fax. 011.3716753
segreteria@centronuototorino.com

NUOTO LIBERO

Apertura al pubblico

(diurno e serale, senza istruttore)

► Nuoto libero, adulti e bambini:

LUNEDÌ:	14.30 - 16.45	e	19.00 - 21.30*
MARTEDÌ:	14.30 - 16.45	e	19.00 - 22.00*
MERCOLEDÌ:	14.30 - 17.00	e	19.00 - 21.30*
GIOVEDÌ:	14.30 - 16.45	e	19.00 - 22.00*
VENERDÌ:	14.30 - 16.45	e	19.00 - 21.00*
SABATO:	8.30 - 11.15*	e	12.15 - 15.00

Quota di iscrizione € 25,00

(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

Ingresso singolo	€	6,00
Abbonamento da 10 ingressi	€	50,00 **
Ingresso singolo bambini	€	4,00
Ingresso singolo universitari	€	5,60
Abbonamento 10 ingr. univers.	€	47,00 **

* orario riservato agli adulti

** l'abbonamento ha una validità di 3 mesi ed è nominativo

Il martedì e il giovedì, dalle h.21 e il venerdì, dalle h.20 si accede solo con abbonamento

I bambini di età inferiore ai 3 anni devono indossare il costume contenitivo, e fino all'età di 15 anni devono essere accompagnati da un adulto.

N.B. Nel corso dell'anno potrebbero essere proposte estensioni della fascia oraria sopraindicata. Per essere tempestivamente informati, è possibile consultare la bacheca, il sito www.centronuototorino.com oppure iscriversi all'apposita mailing-list in segreteria.

SCUOLA NUOTO

Una, due o più lezioni settimanali di 45 minuti
a turno fisso, interamente in acqua.

I corsi sono rivolti sia a coloro che si avvicinano per la prima volta al mondo acquatico, sia a coloro che possiedono già una certa dimestichezza nel nuoto e vogliono migliorare i diversi stili.

► Corsi Principianti e Perfezionamento

• **ADULTI**

Orario di inizio delle lezioni:

MAR e GIO 19.00 19.45 20.30 21.15

• **ADULTI e RAGAZZI (dai 10 anni)**

Orario di inizio delle lezioni:

LUN-MER-GIO 14.30

SAB 9.00

LEZIONI PRIVATE

Lezioni individuali, della durata di 45 minuti interamente in acqua, tenute da istruttori abilitati dalla Federazione Italiana Nuoto, rivolte sia a principianti sia a coloro che possiedono già una certa dimestichezza nel nuoto.

Eventuale possibilità di lezioni private in coppia.

Orari da concordare in segreteria.

CORSO PER LA QUALIFICA DI ASSISTENTE BAGNANTI F.I.N.

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 riconosciuta in tutta Europa.

Il corso riconosce crediti formativi nelle scuole superiori di II grado, rilascia punteggio per i concorsi pubblici.

La durata è di circa 60 giorni. I requisiti necessari: aver compiuto 16 anni al momento della richiesta di iscrizione e dimostrare buone capacità tecniche in acqua. Maggiori informazioni in segreteria o sul nostro sito internet.

AQUAGYM

Una, due o più lezioni settimanali di 45 minuti,
a turno fisso, svolte in galleggiamento sostenuto.

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.

LUN e MER	19.00
MAR	14.30
SAB	12.00

AQUABPM TRAINING

Una o due lezioni settimanali di 45 minuti,
a turno fisso, svolte in galleggiamento sostenuto.

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 e MER	19.45
-----------	-------

AQUAMOVE



Un metodo innovativo di lezione fitness, della durata di 45 minuti in acqua, in grado di alternare, all'interno delle singole sedute di allenamento, lavori divertenti, musicali, dinamici e lavori sempre più allenanti, per il raggiungimento di una forma fisica ottimale.

VEN	19.00
-----	-------

GESTANTI

Il corso può essere frequentato sin dall'inizio della gravidanza e non è indispensabile saper nuotare. La lezione prevede 15 minuti di ginnastica fuori dall'acqua e 45 minuti 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.

Obiettivo del corso è acquisire agilità, tonicità e vigore in vista del parto, allontanando nel contempo ansia e stress.

SAB	12.30
-----	-------