

# NUOTO LIBERO BAMBINI

Senza istruttore

## ► Bambini e Ragazzi (fino ai 15 anni):

I minori di 16 anni possono accedere al nuoto libero, sempre accompagnati da un adulto che se ne assume la responsabilità, il **SABATO** con il seguente orario:

- 14.00 - 15.45 (in vasca intermedia e "corsia 6" per chi sa nuotare bene)

(I minori di 3 anni devono indossare il costume contenitivo)

## ► Allievi (dai 10 ai 15 anni):



I bambini/ragazzi iscritti al 3° e 4° livello della Scuola Nuoto Federale del Centro Nuoto Torino, possono accedere al Nuoto Libero in vasca grande il **SABATO**, con un adulto che se ne assuma la responsabilità:

- dalle 08.00 alle 09.30
- dalle 13.00 alle 16.00
- dalle 18.00 alle 19.00

Ingresso singolo bambini € 4,00

Ingresso singolo adulti € 5,00

Tessera 10 ingressi adulti € 40,00

**N.B.** Nel corso dell'anno verranno comunicate, tramite bacheca, occasionali variazioni dell'orario del nuoto libero.

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

(la versione integrale è affissa in bacheca)

- 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 dall'Acquaticità alla Scuola Nuoto, compatibilmente con la disponibilità dei posti (...).
- L'iscrizione può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno e gli abbonamenti decorrono dalla lezione immediatamente successiva.
- Per l'iscrizione è necessario un certificato medico, da presentare entro la prima lezione. Entro la data di scadenza del certificato sarà indispensabile presentarne uno nuovo per poter continuare ad usufruire dell'abbonamento.
- Al momento dell'iscrizione, i giorni festivi o di chiusura sono immediatamente esclusi dal conteggio delle lezioni; eventuali ulteriori giorni di chiusura straordinaria verranno recuperati, in giorni ed orari da stabilire (ad eccezione degli abbonamenti stagionali).
- 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.
- 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.
- Ogni bambino minore di 7 anni potrà essere accompagnato nello spogliatoio da un solo genitore, munito di ciabatte in plastica.
- L'abbigliamento necessario per l'attività in piscina comprende: cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio o asciugamano e costume.
- E' obbligatorio fare la doccia prima di nuotare.
- Non è consentito l'accesso al piano vasca a genitori ed accompagnatori, se non su richiesta degli istruttori.
- E' vietato introdurre contenitori di vetro nei locali dell'impianto, nonché consumare cibi di qualsiasi genere negli spogliatoi.
- 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 7/9/2015 al 9/7/2016

#### 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.

Mercoledì 24 giugno.



[www.centronuototorino.com](http://www.centronuototorino.com)



PISCINA  
SEBASTOPOLI

STAGIONE SPORTIVA 2015/2016

## SCUOLA NUOTO

**dai 6 ai 15 anni**

Corso Sebastopoli, 260 Torino  
tel. 011-355473 fax. 011-3716753  
[segreteria@centronuototorino.com](mailto:segreteria@centronuototorino.com)

ORARIO SEGRETERIA

DESK da lun a ven: 8 - 21 e sab: 8 - 19

TELEFONO da lun a ven: 9 - 13

SONO A VS. DISPOSIZIONE IN SEGRETERIA  
I DEPLIANT DELLE SEGUENTI ATTIVITA':

ACQUATICITA' dai 3 mesi

NUOTO ADULTI: corsi e nuoto libero

AQUAFITNESS : aquagym, aquapower, aquapower fit,

aquatrek, aqua bpm training, aquamix

aquasoft, aquapilates, gestanti

ATTIVITÀ PISCINA EINAUDI

## SCUOLA NUOTO

**dai 6 ai 15 anni**

*Una, due o più lezioni settimanali di un'ora, di cui 15 minuti di ginnastica e 45 minuti di nuoto.*

Gli allievi, suddivisi su quattro livelli in base alle capacità, saranno costantemente seguiti da istruttori abilitati dalla Federazione Italiana Nuoto ed ex atleti.

Ogni passaggio ad un livello superiore verrà premiato con un diploma di merito.

Il Coordinatore della Scuola Nuoto è a disposizione per eventuali colloqui, previa richiesta in segreteria.

**Giorni abbinati:** LUN-MER, LUN-GIO, MAR-VEN

**Orario delle lezioni:**

dal lunedì al venerdì

1° turno: dalle 15.45 alle 16.45

2° turno: dalle 16.30 alle 17.30

3° turno: dalle 17.15 alle 18.15

4° turno: dalle 18.00 alle 19.00

sabato

1° turno: dalle 09.30 alle 10.30

2° turno: dalle 10.15 alle 11.15

3° turno: dalle 11.00 alle 12.00

4° turno: dalle 11.45 alle 12.45

5° turno: dalle 15.45 alle 16.45

6° turno: dalle 16.30 alle 17.30

7° turno: dalle 17.15 alle 18.15

8° turno: dalle 18.00 alle 19.00

## NUOTO CROSS

*Una o due lezioni settimanali di un'ora, interamente in acqua.*



Un corso studiato per i ragazzi 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.

**Orario delle lezioni:**

LUN e GIO 15.00

## ABBONAMENTI

**Scuola Nuoto e Nuoto Cross**

Quota di iscrizione € 25,00

(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| 1 lezione             | € 8,00   |
| 4 lezioni             | € 30,00  |
| 8 lezioni             | € 55,00  |
| 12 lezioni            | € 80,00  |
| 16 lezioni            | € 100,00 |
| 20 lezioni            | € 118,00 |
| 24 lezioni            | € 138,00 |
| Stagionale 1lez.sett. | € 205,00 |
| Stagionale 2lez.sett. | € 370,00 |

**N.B.** A partire dal 13 giugno e fino al 9 luglio, le attività dei corsi di scuola nuoto bambini e del corso pomeridiano verranno ridotte ai soli giorni di Martedì e Giovedì pomeriggio e sabato mattina, pertanto all'inizio di giugno bisognerà presentarsi in segreteria per effettuare la modifica degli abbonamenti.

## CORSO MISTO

**RAGAZZI e ADULTI**

**a partire dai 10 anni**

*Una o due lezioni settimanali di 50 minuti, di cui 20 minuti di ginnastica e 30 di nuoto, con l'istruttore.*

**Giorni abbinati:** LUN-GIO, MAR-VEN

1° turno dalle 14.00 alle 14.50

2° turno dalle 14.50 alle 15.40

## ABBONAMENTO

**Corso Misto**

Quota di iscrizione € 25,00

(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

• Dai 10 ai 15 anni

Trimestrale 1 lez. settimanale € 77,00

Trimestrale 2 lez. settimanali € 99,00

• Dai 16 anni in poi

Trimestrale 1 lez. settimanale € 82,00

Trimestrale 2 lez. settimanali € 105,00

## CORSO INTENSIVO ESTIVO

Per informazioni rivolgersi in segreteria

## PREAGONISMO e AGONISMO

Per informazioni rivolgersi in segreteria