



Stella d'Oro al merito sportivo



PISCINA EINAUDI

STAGIONE SPORTIVA 2024-2025

dal 16 settembre 2024 al 7 giugno 2025

Via Braccini 11, Torino
www.centronuototorino.com

LA SEGRETERIA OPERA CON LE SEGUENTI MODALITÀ:

MAIL einaudi@centronuototorino.com

TEL 3758420513
Lunedì-Martedì-Giovedì-Venerdì: 9.30 - 10.30
WhatsApp 3758420513

DESK da Lunedì a Venerdì: 14.30 - 19.45
Sabato: 8.30 - 13

GIORNI DI CHIUSURA

Venerdì 1° e Sabato 2 novembre / Sabato 7 dicembre
da Sabato 21 dicembre a Lunedì 6 gennaio compresi
da Venerdì 18 a Lunedì 21 aprile compresi
Venerdì 25 e Sabato 26 aprile
Giovedì 1° maggio
Lunedì 2 giugno

Sede sociale: Piscina Sebastopoli C.so Sebastopoli 260, Torino

- Attività BAMBINI -

ACQUATICITÀ baby 2-3 anni

Attraverso un'attività ludica in acqua, l'operatore offre ai genitori validi spunti ed esercizi di didattica per una buona impostazione dell'attività acquatica a partire dai 2 anni. Le finalità del corso sono molteplici, quali galleggiamento prono, supino e verticale, propulsione in immersione, risalita in superficie oltre che autonomia natatoria. Le lezioni si svolgono in acqua alta.

SAB	11.15
-----	-------

ACQUATICITÀ kids 3-6 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	16.50	17.35	18.20
MAR	16.50	17.35	
MER	17.00	17.45	
GIO	16.50	17.35	
VEN	16.50	17.35	18.20
SAB	09.45	10.30	11.15

ACQUATICITÀ junior 6-14 anni

Il corso è dedicato ai bambini di età minima 6 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 scivolate in abbinamento a forme avanzate di propulsione. Il raggiungimento di tutte queste capacità risulta essere essenziale per il passaggio alla Scuola Nuoto.

LUN	16.50	17.35	18.20
MAR	16.50	17.35	
MER	17.00	17.45	
GIO	16.50	17.35	
VEN	16.50	17.35	18.20
SAB	09.45	10.30	11.15

SCUOLA NUOTO junior 6-14 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	17.00	17.45	18.30
MAR	17.00	17.45	
MER	17.00	17.45	
GIO	17.00	17.45	
VEN	17.00	17.45	18.30
SAB	09.45	10.30	11.15

SCUOLA NUOTO ragazzi 14-18 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	16.00	
MAR	15.15	17.45
MER	17.45	
GIO	15.15	
VEN	16.15	17.45

CORSO ASSISTENTE BAGNANTI E CORSO ISTRUTTORE DI NUOTO

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) e il corso da Istruttore di Nuoto (a partire dai 18 anni). Il corso da assistente bagnanti riconosce crediti formativi nelle scuole superiori di II grado, rilascia punteggio per i concorsi pubblici. Maggiori informazioni sul nostro sito.

- Attività ADULTI -

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 e seguite da istruttori abilitati F.I.N., si svolgono tutte in vasca grande in tre livelli distinti per capacità:

Principiante - avanzato - perfezionamento

LUN	14.30 *	15.15	19.15	20.00 **
MAR		18.30	19.15	20.00
MER				20.00 **
GIO		18.30	19.15	20.00
VEN	14.30			
SAB	09.00			

* **ACQUATICITÀ PRINCIPIANTI**: in quest'orario anche un corso indicato per gli adulti che si avvicinano all'acqua per la prima volta o che vogliono superare le proprie paure.

** **SOLO PERFEZIONAMENTO** : in quest'orario il corso è riservato agli adulti già esperti, che vogliono allenarsi in maniera più intensa.

NUOTO ASSISTITO

Attività da svolgere in autonomia senza istruttore.

LUN	14.30 - 17.00	e	18.30 - 20.45*
MAR	14.30 - 17.00		18.30 - 20.45*
MER	14.30 - 17.00	e	18.30 - 20.45*
GIO	14.30 - 17.00		18.30 - 20.45*
VEN	14.30 - 17.00	e	18.30 - 20.15*
SAB	08.45 - 12.45		

* Orario serale riservato ai maggiori di 16 anni.

N.B. Orari soggetti a possibili variazioni. Consultare sempre il nostro volantino aggiornato sul sito.

GINNASTICHE ACQUATICHE

Adatta a tutti, con qualsiasi dimestichezza con l'acqua, l'Aquagym consente di unire, ai molteplici benefici dell'acqua, un ottimo metodo di allenamento cardiovascolare, oltre ad armonizzare e modellare l'immagine del nostro corpo.

LUN	15.15	18.20	19.05
MAR	17.00 **		
MER	15.15	16.00 *	18.45 19.30
GIO	17.45 **		
VEN	15.30	18.30	19.15
SAB	10.30	12.00	

* **GINNASTICA DOLCE** 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 TRAINING**: corso intenso e mirato alla tonificazione e alla resistenza, che unisce tecniche di scuola nuoto e di ginnastiche acquatiche.

NUOTO GESTANTI

Il corso, pensato per favorire il benessere fisico e mentale durante tutta la gravidanza, può essere frequentato fin dal primo giorno della gestazione.

Le lezioni, guidate da istruttori qualificati, sono ideate per migliorare la circolazione, alleviare il mal di schiena e ridurre il gonfiore.

MER	18.30
-----	-------

- Abbonamenti attività BAMBINI -

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota di iscrizione € 30,00

Acquaticità e Scuola Nuoto

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

* (solo frequenza plurisettimanale)

- Abbonamenti attività ADULTI -

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota di iscrizione € 30,00

Scuola Nuoto

1 lezione	€ 12,00
5 lezioni	€ 50,00
10 lezioni	€ 95,00
20 lezioni	€ 170,00*

* (solo frequenza plurisettimanale)

Ginnastiche Acquatiche

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

* (solo frequenza plurisettimanale)

Gestanti

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

Nuoto Assistito

Ingresso singolo	€ 7,00
Abbonamento 10 ingressi (durata 3 mesi)	€ 60,00
Ingresso singolo bambini	€ 6,50
Ingresso singolo universitari (max 25 anni)	€ 6,50
Abbonamento 10 ingr.univers. (durata 3 mesi)	€ 55,00

Lezioni private

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

N.B. I bambini a partire dai 3 anni possono accedere solo nella fascia oraria diurna del nuoto assistito, sempre accompagnati da un adulto in acqua.

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'acquatic 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 (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.
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.
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, 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. 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.
25. 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.
26. 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.
27. 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.