

SCUOLA NUOTO BAMBINI E RAGAZZI, SCUOLA PALLANUOTO, CORSO SINCRONIZZATO e SALVAMENTO

Tessera associativa (comprensiva di assicurazione)	€ 40	
1 lezione di prova (max 2 senza tessera associativa)	€ 15	
1 lezione con tessera associativa	€ 15	
Mensile (4 settimane due volte con giorni e orari di frequenza fissi)	€ 72	
Bimestrale (8 settimane due volte con giorni e orari di frequenza fissi)	€ 136	
8 lezioni con 2 recuperi 1/2 volte a settimana (giorni e orari di frequenza fissi)	€ 85	
Stagionale 1 volta alla settimana fino al 7-06	€ 265	
Stagionale 2 volte alla settimana fino al 7-06	€ 515	
PROMO!	Per chi acquista lo stagionale per la stagione 2024/2025 possibilità di fare l'espansione Estate per la piscina di Poirino con ingressi illimitati valido dall'1/06 al 31/08.	€ 35
PROMOZIONE FAMIGLIA	Sconto applicato su tutti gli abbonamenti stagionali comprati nella stessa giornata dallo stesso nucleo familiare	-10%

ORARIO SETTIMANALE

SCUOLA NUOTO 4-5-6 ANNI (50 MINUTI)	Corso dedicato ai bambini più grandi della fascia pre-scolare. Si svolge interamente nella vasca da 25 mt e richiede una piccola familiarità con l'ambiente acquatico.	16:50	16:50 17:40	16:50 17:40	16:50	16:50 17:40	10:05 10:55 15:10 16:00
SCUOLA NUOTO 6-12 ANNI 1 CORSIA / AVANZATA (50 MINUTI)	In prima corsia i bambini, che ancora non sono indipendenti in acqua, imparano a galleggiare autonomamente, a gestire la respirazione in acqua e a spostarsi in posizione prona e supina.	17:15 17:40	17:15	17:15 18:05	17:15 17:40	16:00 17:15	9:40 10:30 11:20 15:10 16:00 16:50
SCUOLA NUOTO 6-12 ANNI 2 CORSIA (50 MINUTI)	In seconda corsia i bambini perfezionano la tecnica stile libero e dorso e imparano le braccia e le gambe a rana e farfalla.	17:15	17:15	17:15 18:05	17:15	16:00 17:15	9:40 10:30 11:20 16:00 16:50
SCUOLA NUOTO 6-12 ANNI 3 CORSIA (50 MINUTI)	In terza corsia i bambini perfezionano la tecnica della quattro nuotate con un'attenzione particolare alle partenze, virate e subacquee.	17:15	17:15	17:15 18:05	17:15	17:15	10:30 11:20 16:50
SCUOLA NUOTO 8-16 ANNI 1 CORSIA (50 MINUTI)	In prima corsia i bambini, che ancora non sono indipendenti in acqua, imparano a galleggiare autonomamente, a gestire la respirazione in acqua e a spostarsi in posizione prona e supina.	18:05	18:05	18:05	18:05	18:05	11:45
SCUOLA NUOTO 8-16 ANNI 2 CORSIA (50 MINUTI)	In seconda corsia i bambini perfezionano la tecnica stile libero e dorso e imparano le braccia e le gambe a rana e farfalla.	18:05	18:05	18:05	18:05	18:05	11:20
SCUOLA NUOTO 8-16 ANNI 3 CORSIA (50 MINUTI)	In terza corsia i bambini perfezionano la tecnica della quattro nuotate con un'attenzione particolare alle partenze, virate e subacquee.	18:05	18:05	18:05	18:05	18:05	11:20
CORSO DI PALLANUOTO (50 MINUTI)	Aviamento alla pratica della pallanuoto riservato ai bambini tra gli 8 e i 12 anni	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	17:40
CORSO DI SINCRONIZZATO (50 MINUTI)	Aviamento alla pratica del nuoto sincronizzato	18:30 19:20	18:30 19:20	18:30 19:20	18:30 19:20	18:30 19:20	
SALVAMENTO 13-18 ANNI (50 MINUTI)	Corso per i ragazzi che sanno già nuotare. Oltre alle nuotate tradizionali, vengono affrontati i fondamentali del salvamento: trasporti del pericolante, apnee e tuffi specifici.	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	

INFORMAZIONI IMPORTANTI

IL CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO E' OBBLIGATORIO per tutti i tipi di corso dai 6 anni compiuti. Va presentato al momento dell'iscrizione oppure al momento della sua scadenza. Non presentare il certificato medico può comportare l'esclusione dal corso.

E' possibile effettuare una **lezione di prova** al costo di **15€**, che va pagata al momento della prenotazione. In caso di iscrizione il costo della lezione di prova verrà scontato dall'abbonamento e la data di inizio fissata il giorno della prova. Non è possibile scontare il costo della prova in caso di iscrizioni che avvengono oltre una settimana successiva la prima lezione.

Gli **abbonamenti con i recuperi** garantiscono la possibilità di stare assenti senza perdere la lezione. I recuperi vengono fissati automaticamente in coda all'abbonamento nella stessa giornata e orario del corso frequentato; non è quindi possibile recuperare lezioni in giorni e orari diversi dal proprio corso. In caso di **abbonamento stagionali, mensili e bimestrali senza recuperi** NON è possibile recuperare le lezioni perse né in orario di corso né in giorni e orari differenti.

Per conservare il proprio posto nel giorno e nell'orario prescelto è necessario rinnovare l'abbonamento entro e non oltre l'ultima lezione del corso precedente. Non verranno conservati posti oltre la data di scadenza dell'abbonamento per nessun motivo. La data di scadenza è visibile sulla tessera d'accesso che vi verrà consegnata all'iscrizione.

In caso di infortunio, ricovero o malattia esantematica, il **corso può essere sospeso presentando un certificato medico**, che attesti l'impossibilità di prendere parte alle lezioni. La sospensione inizia dal momento della comunicazione in segreteria e non è retroattiva: garantisce il congelamento del numero di lezioni rimanenti ma NON dà diritto alla conservazione del posto che andrà riprenotato finita la malattia. Le lezioni sospese devono essere recuperate tassativamente entro la stagione sportiva in corso (Giugno 2025)

Sulla tessera d'accesso verrà caricato un **phon** per ogni ingresso acquistato; ogni phon aggiuntivo ha un costo di 0,25 €. In caso di smarrimento della tessera, il costo per la sostituzione della stessa è di 2€, ma gli eventuali crediti phon residui non potranno essere recuperati.



SCUOLA NUOTO ADULTI, MASTER E FITNESS

Tessera associativa (comprensiva di assicurazione)	€ 40	
1 lezione di prova (max 2 senza tessera associativa)	€ 15	
1 lezione con tessera associativa	€ 15	
Mensile (4 settimane due volte con giorni e orari di frequenza fissi)	€ 72	
Bimestrale (8 settimane due volte con giorni e orari di frequenza fissi)	€ 136	
8 lezioni con 2 recuperi 1/2 volte a settimana (giorni e orari di frequenza fissi)	€ 85	
8 lezioni free (3 mesi di validità, prenotazione telefonica della lezione)	€ 85	
Stagionale 1 volta alla settimana fino al 28-06	€ 285	
Stagionale 2 volte alla settimana fino al 28-06	€ 550	
PROMO!	Per chi acquista lo stagionale per la stagione 2024/2025 possibilità di fare l'espansione Estate per la piscina di Poirino con ingressi e acquagym illimitati valido dall'1/06 al 31/08.	€ 50
PROMOZIONE FAMIGLIA	Sconto applicato su tutti gli abbonamenti stagionali comprati nella stessa giornata dallo stesso nucleo familiare	-10%
CONVENZIONE	over 60 chieresi su fitness in acqua e corsi di nuoto	-20%
CONVENZIONE	over 65 non chieresi su corsi di nuoto e fitness	-20%

ORARIO SETTIMANALE

	CORSO	DESCRIZIONE	LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB
VASCA PICCOLA	G.A.G.	L'attività che sfrutta l'acqua bassa e il maggiore calore della vasca piccola per tonificare e lavorare in maniera più specifica su gambe, addominali e glutei.	18:55	18.40		18:55	18.40	
	GYM DOLCE	Il corso è pensato per terza età, gestanti, persone che devono fare movimento in seguito ad infortunio o operazione. Movimento e attività, ma in modo soft in acqua tiepida.			10:30			
VASCA GRANDE	ACQUA GYM	L'attività di fitness in acqua più completa, una ginnastica musicale che impegna tutti i muscoli del corpo e adatta a tutte le necessità.		8:45 10:30 12:40		12:40	8:45 10:30 12:40	
	GYM TONIC	La sorella "più intensa" dell'acquagym, un'attività completa più intensa indicata per chi ha già avuto esperienza in acqua e desidera qualcosa di più allenante e impegnativo.		19.30			19.30	
	IDROBIKE	Attività con attrezzi abbastanza intensa, che non richiede doti acquatiche particolari. Adatta a chi vuole faticare un po' di più, ma anche a chi in acqua non è proprio a suo agio.	19:45	20.20	11:30	19:45		
	GESTANTI	Il nostro corso per le future mamme, unisce una prima parte più dinamica ma studiata per le necessità delle gestanti ad una seconda parte più soft per finire con un po' di meritato relax			12:30			
	SCUOLA NUOTO BASE E AVANZATA	Ideale sia per chi vuole imparare a nuotare e sia per chi sa nuotare e vuole perfezionarsi; gli allievi sono divisi in base alle capacità	12:40 18:55	9:40 11:50 12:40 18:55 19:45 20:35	12.40	18:55	9:40 11:50 12:40 18:55 19:45 20:35	12:40
	MASTER NUOTO	Un corso pensato per chi sapendo già nuotare aspira ad essere allenato con un programma più impegnativo.	19.45			19.45		
	MASTER PALLANUOTO	Un corso pensato per chi sapendo già nuotare vuole qualcosa di stimolante che sia anche gioco di squadra e divertimento.			20.30			

INFORMAZIONI IMPORTANTI

IL CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO E' OBBLIGATORIO per tutti i tipi di corso dai 6 anni compiuti. Va presentato al momento dell'iscrizione oppure al momento della sua scadenza. Non presentare il certificato medico può comportare l'esclusione dal corso.

E' possibile effettuare una **lezione di prova** al costo di **15€**, che va pagata al momento della prenotazione. In caso di iscrizione il costo della lezione di prova verrà scontato dall'abbonamento e la data di inizio fissata il giorno della prova. Non è possibile scontare il costo della prova in caso di iscrizioni che avvengono oltre una settimana successiva la prima lezione.

Gli **abbonamenti con i recuperi** garantiscono la possibilità di stare assenti senza perdere la lezione. I recuperi vengono fissati automaticamente in coda all'abbonamento nella stessa giornata e orario del corso frequentato; non è quindi possibile recuperare lezioni in giorni e orari diversi dal proprio corso. In caso di **abbonamento stagionali, mensili e bimestrali senza recuperi** NON è possibile recuperare le lezioni perse né in orario di corso né in giorni e orari differenti.

Per conservare il proprio posto nel giorno e nell'orario prescelto è necessario rinnovare l'abbonamento entro e non oltre l'ultima lezione del corso precedente. Non verranno conservati posti oltre la data di scadenza dell'abbonamento per nessun motivo. La data di scadenza è visibile sulla tessera d'accesso che vi verrà consegnata all'iscrizione.

Gli **abbonamenti free** necessitano di prenotazione telefonica al numero 0119412805 per il giorno e l'attività scelta: la lezione viene scalata dall'abbonamento al momento della prenotazione.

In caso di infortunio, ricovero o malattia esantematica, il **corso può essere sospeso presentando un certificato medico**, che attesti l'impossibilità di prendere parte alle lezioni. La sospensione inizia dal momento della comunicazione in segreteria e non è retroattiva: garantisce il congelamento del numero di lezioni rimanenti ma NON dà diritto alla conservazione del posto che andrà riprenotato finita la malattia. Le lezioni sospese devono essere recuperate tassativamente entro la stagione sportiva in corso (Giugno 2025)

Sulla tessera d'accesso verrà caricato un **phon** per ogni ingresso acquistato; ogni phon aggiuntivo ha un costo di 0,25 €. In caso di smarrimento della tessera, il costo per la sostituzione della stessa è di 2€, ma gli eventuali crediti phon residui non potranno essere recuperati.

ACQUATICITA' 4 - 36 MESI								
Tessera associativa (comprensiva di assicurazione)								€ 40
1 lezione di prova (max 2 senza tessera associativa)								€ 20
1 lezione con tessera associativa								€ 20
4 lezioni 1 volta a settimana con 2 recuperi (giorni e orari di frequenza fissi)								€ 60
SCUOLA NUOTO BABY 3 - 4 ANNI								
Tessera associativa (comprensiva di assicurazione)								€ 40
1 lezione di prova (max 2 senza tessera associativa)								€ 20
1 lezione con tessera associativa								€ 15
4 lezioni 1/2 volte a settimana con 1 recupero (giorni e orari di frequenza fissi)								€ 50
8 lezioni 1/2 volte a settimana con 2 recuperi (giorni e orari di frequenza fissi)								€ 90
Stagionale 1 volta alla settimana fino al 7-06								€ 295
PROMO!	Per chi acquista lo stagionale per la stagione 2024/2025 possibilità di fare l'espansione Estate per la piscina di Poirino con ingressi illimitati valido dall'1/06 al 31/08.							€ 35
PROMOZIONE FAMIGLIA	Sconto applicato su tutti gli abbonamenti stagionali comprati nella stessa giornata dallo stesso nucleo familiare							-10%
ORARIO SETTIMANALE								
	CORSO	DESCRIZIONE	LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB
VASCA PICCOLA	ACQUATICITA' 4 - 36 MESI (30 MINUTI)	Il primo corso di avvicinamento all'acqua con mamma e papà in acqua.		9.30 10.00	16.00 17.50 18.20		17.40 18.10	9.40 11.30
	SCUOLA NUOTO 3-4 ANNI (40 MINUTI)	Il primo corso di nuoto senza mamma e papà in acqua. Si iniziano ad affrontare i primi esercizi propedeutici al nuoto, senza dimenticare l'aspetto più ludico.	16.50 17.40	16.50 17.40	16.30 17.10	16.50 17.40	17.00	10.10 10.50 15.10

INFORMAZIONI IMPORTANTI

E' possibile effettuare una **lezione di prova** al costo di **20€**, che va pagata al momento della prenotazione. In caso di iscrizione il costo della lezione di prova verrà scontato dall'abbonamento e la data di inizio fissata il giorno della prova. Non è possibile scontare il costo della prova in caso di iscrizioni che avvengono oltre una settimana successiva la prima lezione.

Gli **abbonamenti con i recuperi** garantiscono la possibilità di stare assenti senza perdere la lezione. I recuperi vengono fissati automaticamente in coda all'abbonamento nella stessa giornata e orario del corso frequentato; non è quindi possibile recuperare lezioni in giorni e orari diversi dal proprio corso. In caso di **abbonamento stagionali, mensili e bimestrali senza recuperi** NON è possibile recuperare le lezioni perse né in orario di corso né in giorni e orari differenti. **Per conservare il proprio posto nel giorno e nell'orario prescelto è necessario rinnovare l'abbonamento entro e non oltre l'ultima lezione del corso precedente.** Non verranno conservati posti oltre la data di scadenza dell'abbonamento per nessun motivo. La data di scadenza è visibile sulla tessera d'accesso che vi verrà consegnata all'iscrizione.

In caso di infortunio, ricovero o malattia esantematica, il **corso può essere sospeso presentando un certificato medico**, che attesti l'impossibilità di prendere parte alle lezioni. La sospensione inizia dal momento della comunicazione in segreteria e non è retroattiva: garantisce il congelamento del numero di lezioni rimanenti ma NON dà diritto alla conservazione del posto che andrà riprenotato finita la malattia. Le lezioni sospese devono essere recuperate tassativamente entro la stagione sportiva in corso (Giugno 2025).

Sulla tessera d'accesso verrà caricato un **phon** per ogni ingresso acquistato; ogni phon aggiuntivo ha un costo di 0,25 €. In caso di smarrimento della tessera, il costo per la sostituzione della stessa è di 2€, ma gli eventuali crediti phon residui non potranno essere recuperati.