

## ABBONAMENTI

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota d'iscrizione € 25,00

(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

### ► Acquaticità

4 lezioni	€ 37,00
8 lezioni	€ 70,00
12 lezioni	€ 98,00
16 lezioni	€ 129,00
24 lezioni	€ 176,00
Annuale 1 lez.sett.	€ 255,00
Annuale 2 lez.sett.	€ 450,00
10 ingressi "Open" solo per lattanti e baby (validità 6 mesi)	€ 95,00*
1 lezione	€ 10,50

\* i 10 ingressi non necessitano di prenotazione, ma sono usufruibili esclusivamente (fino ad esaurimento posti) negli orari delle attività indicati in bacheca e sul nostro sito internet, aggiornato settimanalmente. Dal momento che gli orari disponibili possono subire variazioni, si consiglia di consultarli con frequenza.

### ► Sostegno

1 lezioni	€ 15,00
4 lezioni	€ 46,00

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

SCUOLA NUOTO: dai 6 ai 15 anni

NUOTO ADULTI: dai 16 anni

GINNASTICHE ACQUATICHE

ATTIVITÀ PISCINA EINAUDI

## 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 o viceversa, 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.
- L'iscrizione può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno e gli abbonamenti decorrono dalla lezione immediatamente successiva.
- Per l'iscrizione è necessario presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica. Entro la data di scadenza del certificato, sarà indispensabile presentarne uno nuovo per poter continuare ad usufruire dell'abbonamento. Per i bambini fino ai 35 mesi non è necessario presentare alcun certificato.
- 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, che non prevedono recuperi).
- 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.
- La direzione si riserva la facoltà di chiudere turni in programma, se il numero minimo degli allievi previsti non fosse raggiunto
- 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. Si diffida dall'introdurre oggetti di valore all'interno della struttura e si consiglia l'utilizzo delle cassetine portavalori videosorvegliate, posizionate al piano superiore.
- Ogni bambino potrà essere accompagnato nello spogliatoio da un solo genitore, munito di ciabatte in plastica.
- L'abbigliamento necessario per la piscina comprende: cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio, costume. Fino al compimento dei 3 anni, il costume deve essere contenitivo (marca "Diana", "Acquarapid" o "Okeo", senza velcro, bottoni o automatici, da indossare senza pannolino. Non è consentito l'uso di costumi diversi).
- E' obbligatorio fare la doccia e struccarsi.
- 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 2019/2020**  
**dal 9/9/2019 al 12/07/2020**

**Giorni di chiusura:**

Venerdì 1° novembre.

Da martedì 24 dicembre a lunedì 6 gennaio compresi.

Lunedì 13 aprile / Sabato 25 aprile.

Venerdì 1° maggio / Martedì 2 giugno.



Stella d'Oro al merito sportivo



PISCINA  
SEBASTOPOLI

STAGIONE SPORTIVA 2019/2020

**ACQUATICITÀ**  
**dai 3 mesi di età**

**Attività riservata ai soci CSEN**

Corso Sebastopoli, 260 Torino

tel. 011-355473

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

**ORARIO SEGRETERIA**

DESK lun-mer: 7 - 20 / mar - gio: 8 - 20  
ven: 7 - 19.30 / sab: 7 - 18.30

TELEFONO da lun a ven: 9 - 11

EMAIL [segreteria@centronuototorino.com](mailto:segreteria@centronuototorino.com)

## ACQUATICITÀ "piccoli"

Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, in vasca piccola, con la presenza in acqua di un genitore e dell'istruttore

### ► LATTANTI : dai 3 ai 18 mesi

L'acquaticità nei bimbi di pochi mesi stimola le sensazioni vissute nel ventre materno. Il lattante in acqua si rilassa tanto da permettere il galleggiamento, ed è messo in condizione di sviluppare i naturali meccanismi riflesso-natatori degli arti. Viene inoltre richiamato il riflesso di apnea tanto da fargli compiere piccole immersioni.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	09.25*	10.10*	10.55	17.50*	18.35*
MAR	11.05*	16.20*	17.05*		
MER	10.10*	10.55*	16.20	17.05*	
GIO	10.20*	11.05	16.20*	17.05*	
VEN	17.05*	18.35*			
SAB	08.00*	08.45	11.00	15.25*	16.10* 16.55*

\* gruppo misto: 3-36 mesi

### ► BABY : dai 18 ai 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. Le finalità del corso sono molteplici, quali galleggiamento prono, supino e verticale, propulsione in immersione, risalita in superficie oltre che autonomia natatoria.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	09.25*	10.10*	16.20	17.05	17.50*	18.35*
MAR	11.05*	16.20*	17.05*	17.50		
MER	10.10*	10.55*	17.05*	17.50		
GIO	10.20*	16.20*	17.05*	17.50		
VEN	17.05*	17.50	18.35*			
SAB	08.00*	09.30	10.15	11.45	15.25*	16.10* 16.55*

\* gruppo misto: 3-36 mesi

## ACQUATICITÀ "principianti"

Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, in vasca intermedia, senza ginnastica, con la presenza in acqua dell'istruttore.

### ► Dai 3 ai 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.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	15.45	16.30	17.15	18.00		
MAR	15.45	16.30	17.15	18.00		
MER	15.45	16.30	17.15	18.00		
GIO	15.45	16.30	17.15	18.00		
VEN	15.45	16.30	17.15	18.00		
SAB	08.00	08.45	09.30	10.15	11.00	11.45
	15.45	16.30	17.15	18.00		

### ► Dai 5 in avanti

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 scivolate in abbinamento a forme avanzate di propulsione. Il raggiungimento di tutte queste capacità risulta essere essenziale per il passaggio alla Scuola Nuoto.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	15.45	16.30	17.15	18.00		
MAR	15.45	16.30	17.15	18.00		
MER	15.45	16.30	17.15	18.00		
GIO	15.45	16.30	17.15	18.00		
VEN	15.45	16.30	17.15	18.00		
SAB*	08.00	08.45	09.30	10.15	11.00	11.45
	15.45	16.30	17.15	18.00		

\* il sabato pomeriggio l'attività si svolge nella prima corsia della vasca grande.

## ACQUATICITÀ "plus"

Una o più lezioni sett.li di 45 minuti, in vasca grande, con la presenza in acqua dell'istruttore.

### ► Dai 5 ai 7 anni

Il corso è dedicato ai bambini di età compresa tra i 5 e i 7 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.

Orari d'inizio delle lezioni:

LUN	16.00	16.45	17.30	18.15		
MAR	16.00	16.45	17.30	18.15		
MER	16.00	16.45	17.30	18.15		
GIO	16.00	16.45	17.30	18.15		
VEN	16.00	16.45	17.30	18.15		
SAB	09.00	09.45	10.30	11.15	12.00	
	16.00	16.45	17.30	18.00		

## ISTRUTTORE DI SOSTEGNO

In casi di particolari necessità o lieve disabilità, è possibile richiedere la presenza di un istruttore che segua individualmente il bambino durante le lezioni, ma svolgendo le attività all'interno di un gruppo.

Per qualsiasi ulteriore informazione, chiarimento o per l'eventuale segnalazione di casi particolari, è possibile richiedere in segreteria un colloquio con il responsabile di vasca o, in alternativa, con l'istruttore.

**N.B. A partire dal 15 giugno, alcune attività subiranno riduzioni di orari che verranno comunicate in segreteria e in bacheca all'inizio del mese di giugno.**