

# ABBONAMENTI

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

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

## ► SCUOLA NUOTO

|                     |   |        |
|---------------------|---|--------|
| 4 lezioni           | € | 37,00  |
| 8 lezioni           | € | 67,00  |
| 12 lezioni          | € | 90,00  |
| 24 lezioni          | € | 159,00 |
| Annuale 1 lez.sett. | € | 232,00 |
| Annuale 2 lez.sett. | € | 395,00 |
| 1 lezione           | € | 10,50  |

## ► LEZIONI PRIVATE

|                      |   |        |
|----------------------|---|--------|
| 1 lezione            | € | 26,00  |
| 5 lezioni            | € | 110,00 |
| 1 lezione (a coppia) | € | 30,00  |
| 5 lezioni (a coppia) | € | 120,00 |

## ► AQUAGYM, AQUABPM TRAINING, AQUAMOVE

|                     |   |        |
|---------------------|---|--------|
| 4 lezioni           | € | 37,00  |
| 8 lezioni           | € | 70,00  |
| 12 lezioni          | € | 98,00  |
| 24 lezioni          | € | 176,00 |
| Annuale 1 lez.sett. | € | 255,00 |
| Annuale 2 lez.sett. | € | 440,00 |
| 1 lezione           | € | 11,00  |

## 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 consentito 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 idoneità all'attività sportiva non agonistica 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. 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. 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.
- La direzione si riserva la facoltà di chiudere turni in programma, se il numero minimo degli allievi previsti non fosse raggiunto
- L'abbigliamento necessario per l'attività in piscina comprende: costume, cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio o asciugamano.
- 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 2018/2019

dal 10/9/2018 al 8/06/2019

### Giorni di chiusura:

Giovedì 1° novembre.

Sabato 8 dicembre.

Da lunedì 24 dicembre a sabato 5 gennaio compresi.

Da sabato 20 aprile a lunedì 22 aprile compresi.

Giovedì 25 aprile.

Mercoledì 1° maggio.



Stella d'Oro al merito sportivo



## PISCINA EINAUDI

STAGIONE SPORTIVA 2018/2019

## **ATTIVITÀ ADULTI**

*Attività riservata ai soci CSEN*

Via Braccini 11, Torino

tel. 011-0968986

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

### ORARIO SEGRETERIA

DESK dal lunedì al venerdì: 14.30 - 20 e sabato: 8.30 - 13

TELEFONO dal lunedì al venerdì: 14.30 - 16.30

e sabato: 8.30 - 9.30 / 12 - 13

EMAIL [einaudi@centronuotorino.com](mailto:einaudi@centronuotorino.com)

Sede sociale: Piscina Sebastopoli

C.so Sebastopoli 260, Torino

Tel. 011.355473

[segreteria@centronuotorino.com](mailto:segreteria@centronuotorino.com)

## NUOTO ASSISTITO

### Apertura al pubblico

(diurno e serale)

#### ► Nuoto assistito, adulti e bambini:

|            |               |   |                |
|------------|---------------|---|----------------|
| LUNEDÌ:    | 14.30 - 16.45 | e | 19.00 - 21.30* |
| MARTEDÌ:   | 14.30 - 16.45 | e | 19.15 - 21.30* |
| 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 - 13.15  |

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota di iscrizione € 25,00

(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

|                               |   |          |
|-------------------------------|---|----------|
| Ingresso singolo              | € | 6,50     |
| Abbonamento da 10 ingressi    | € | 55,00 ** |
| Ingresso singolo bambini      | € | 4,00     |
| Ingresso singolo universitari | € | 6,00     |
| Abbonamento 10 ingr. univers. | € | 50,00 ** |

\* orario riservato agli adulti

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

Dal lunedì al 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](http://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 | 19.00 | 19.45 | 20.30 | 21.15 |
| GIO | 19.00 | 19.45 | 20.30 | 21.15 |

##### ● **ADULTI e RAGAZZI (dai 10 anni)**

Orario di inizio delle lezioni:

|     |       |
|-----|-------|
| LUN | 14.40 |
| GIO | 14.40 |
| 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.

## 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       | 14.40 |
| 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 |
|-----|-------|