ABBONAMENTI

(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Quota d'iscrizione € 25,00

(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)

► **GYM, WAKE, POWER, POWER FIT, TREK, BPM TRAINING, MIX, JUMP, SOFT**

N.B. Gli abbonamenti possono essere suddivisi, al momento dell'iscrizione, sulle diverse attività.

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
Annuale 3 lez.sett.	€ 600,00
1 lezione	€ 10,50
10 ingressi "Open" (durata 6 mesi)	€ 95,00*

* 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.

► **GESTANTI**

1 lezione	€ 12,00
4 lezioni	€ 44,00
8 lezioni	€ 83,00
12 lezioni	€ 120,00

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

(la versione integrale è affissa in bacheca)

- 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 cassettine portavalori videosorvegliate posizionate al piano superiore
- L'abbigliamento necessario per l'attività in piscina comprende: cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio o asciugamano e costume.
- E' obbligatorio fare la doccia saponata e struccarsi accuratamente prima di entrare in vasca.
- E' vietato introdurre contenitori di vetro nei locali dell'impianto, nonché consumare cibi di qualsiasi genere negli spogliatoi e in vasca.
- 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 tra Aquagym, Aquapower Aquapower fit, Acquatrek, Aquabpmtraining, AquaMix, Acquasoft, Pilates e Gestanti, 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.
- Al momento dell'iscrizione, i giorni festivi o di chiusura sono immediatamente esclusi dal conteggio delle lezioni; eventuali ulteriori e occasionali giorni di chiusura straordinaria verranno recuperati (ad eccezione degli abbonamenti stagionali, che non prevedono recuperi).
- Per l'iscrizione è necessario presentare un certificato medico in corso di validità, entro la prima lezione. Entro la data di scadenza del certificato, sarà indispensabile presentarne uno nuovo per poter continuare ad usufruire dell'abbonamento.
- 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.
- La direzione si riserva la facoltà di chiudere turni in programma, se il numero minimo degli allievi previsti non fosse raggiunto
- Gli utenti del circolo sono tenuti a consultare la "bacheca" dove verranno tempestivamente affisse eventuali modifiche del programma delle attività, delle quote, delle chiusure e del regolamento.

STAGIONE 2018/2019
dal 10/9/2018 al 6/07/2019

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.
Lunedì 24 giugno

CENTRO NUOTO TORINO

Stella d'Oro al merito sportivo

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

PISCINA
SEBASTOPOLI

STAGIONE SPORTIVA 2018/2019

GINNASTICHE ACQUATICHE

Attività riservata ai soci CSEN

Corso Sebastopoli, 260 Torino
tel. 011-355473
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

VASCA INTERMEDIA

LUNEDÌ			**11.00** SOFT	**11.45** GYM		**13.15** GYM		**14.45** GEST	**18.45** GYM	**19.30** POWER	**20.15** JUMP

MARTEDÌ	**8.45** JUMP	**9.30** SOFT		**11.45** JUMP	**12.30** APF			**15.00** SOFT	**18.45** GYM	**19.30** JUMP	**20.15** BPM

MERCOLEDÌ					**12.50** MIX2			**14.45** GEST	**18.45** APF	**19.30** JUMP	

GIOVEDÌ	**9.00** SOFT	**9.45** SOFT		**11.45** POWER	**12.30** GYM		**14.20** MIX2		**18.45** POWER	**19.30** APF	**20.15** JUMP	**21.00** GYM

VENERDÌ				**11.45** JUMP			**14.00** GYM	**15.00** SOFT	**18.45** GYM	**19.30** POWER	**20.15** POWER

SABATO		**12.35** JUMP

VASCA PICCOLA

LUNEDÌ	**8.40** TREK apf		**11.45** TREK	**12.30** TREK apf	**13.15** TREK	**14.00** TREK	**14.45** TREK	**15.30** TREK		**19.30** TREK	**20.15** TREK bpm	**21.00** TREK apf

MARTEDÌ	**8.40** WAKE	**9.25** TREK	**11.45** TREK bpm	**12.30** TREK apf	**13.15** TREK	**14.00** TREK	**14.45** TREK	**15.30** TREK	**18.45** TREK	**19.30** TREK apf	**20.15** TREK bpm	**21.00** TREK

MERCOLEDÌ	**8.45** TREK		**11.45** TREK apf	**12.30** MIX	**13.15** TREK bpm	**14.00** TREK	**14.45** TREK	**15.30** TREK	**18.45** TREK	**19.30** TREK	**20.15** TREK	**21.00** TREK

GIOVEDÌ	**8.40** WAKE	**9.30** TREK	**11.45** TREK	**12.30** TREK	**13.15** TREK apf	**14.00** MIX	**14.45** TREK		**18.45** TREK	**19.30** TREK apf	**20.15** TREK bpm	**21.00** TREK

VENERDÌ	**8.00** TREK	**8.45** TREK		**12.30** TREK	**13.15** TREK	**14.00** TREK	**14.45** TREK	**15.30** TREK		**19.30** TREK	**20.15** TREK

SABATO		**12.35** TREK	**13.20** TREK bpm	**14.05** TREK apf

- ATTIVITÀ VASCA INTERMEDIA -

• AQUA***GYM***
Adatta a tutti, consente di unire ai molteplici benefici dell'acqua, un ottimo metodo di allenamento cardio-vascolare. .

• AQUA***POWER***
Attività ad intensità elevata, con l'utilizzo di attrezzi diversi.

• AQUA***POWERFIT***
La musica, appositamente studiata per questo lavoro di interval training, vi guiderà in un allenamento muscolare specifico, con serie di ripetizioni di esercizi ad intensità elevate.

• AQUA***BPM TRAINING***
Attività ad intensità molto elevata, con cambi di velocità imposti dalla musica, indicata a coloro che hanno già frequentato corsi acquatici allenanti.

• AQUA***JUMP***
Proposta altamente aerobica e allenante, svolta su di un modernissimo tappeto elastico acquatico, dalle molteplici potenzialità e benefici. .

• AQUA***SOFT***
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 ***GESTANTI***
Il corso può essere frequentato sin dall'inizio della gestazione e prevede 15' di ginnastica fuori dall'acqua e 45' in acqua.

- ATTIVITÀ VASCA PICCOLA -

• WATER-**TREKKING**

Le attività in vasca piccola si svolgono tutte sul tapis roulant acquatico studiato per un ottimale lavoro aerobico.

Le diverse intensità di andatura permettono: efficace tonificazione degli arti inferiori e glutei; concreto consumo di grassi; buon lavoro cardio-circolatorio generale e periferico; effettivo massaggio linfodrenante.

In alcuni orari l'attività di trek è intensificata per la combinazione con altre modalità di lavoro, quali:

Bpm Training e **Power Fit** (vedi spiegazione nella legenda di "attività vasca intermedia") e **Mix** (routine di lavoro che inizia in vasca piccola sul tapis roulant e prosegue in vasca intermedia sul tappeto elastico acquatico)

L'attività di **Wake**, prevede esercizi a corpo libero, senza tapis roulant.