

NUOTO ASSISTITO BAMBINI

Senza istruttore

► Bambini e Ragazzi (fino ai 15 anni):

I minori di 16 anni possono accedere al nuoto assistito, sempre accompagnati da un adulto che se ne assume la responsabilità, il **SABATO** con il seguente orario:

- 14.00 - 15.45 (in vasca intermedia e "corsia 6" per chi sa nuotare bene)

(I minori di 3 anni devono indossare il costume contenitivo)

► Allievi (dai 10 ai 15 anni):

I bambini/ragazzi iscritti al 3° e 4° livello della Scuola Nuoto Federale del Centro Nuoto Torino, possono accedere al Nuoto Assistito in vasca grande il **SABATO**, con un adulto che se ne assuma la responsabilità:

- dalle 08.00 alle 09.30
- dalle 13.00 alle 16.00
- dalle 18.00 alle 19.00

Ingresso singolo bambini € 4,40

Ingresso singolo adulti € 5,60

Tessera 10 ingressi adulti € 44,80

N.B. Nel corso dell'anno verranno comunicate, tramite bacheca, occasionali variazioni dell'orario del nuoto assistito.

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

ACQUATICITA' dai 3 mesi

NUOTO ADULTI: corsi e nuoto libero

AQUAFITNESS : aquagym, aquapower, aquapower fit,
aquatrek, aqua bpm training, aquamix, aquajump,

aquasoft, aquapilates, gestanti

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, compatibilmente con la disponibilità dei posti (...).
- L'iscrizione può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno e gli abbonamenti decorrono dalla lezione immediatamente successiva.
- Per l'iscrizione è necessario un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica, da presentare entro la prima lezione. Entro la data di scadenza del certificato sarà indispensabile presentarne uno nuovo per poter continuare ad usufruire dell'abbonamento.
- 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.
- 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'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 cassette portavalori videosorvegliate posizionate al piano superiore.
- Ogni bambino minore di 7 anni potrà essere accompagnato nello spogliatoio da un solo genitore, munito di ciabatte in plastica.
- L'abbigliamento necessario per l'attività in piscina comprende: cuffia, ciabatte in plastica, accappatoio o asciugamano e costume.
- E' obbligatorio fare la doccia prima di nuotare.
- Non è consentito l'accesso al piano vasca a genitori ed accompagnatori, se non su richiesta degli istruttori.
- 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 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



Stella d'Oro al merito sportivo



PISCINA
SEBASTOPOLI

STAGIONE SPORTIVA 2018/2019

SCUOLA NUOTO
*
NUOTO SINCRONIZZATO

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

SCUOLA NUOTO

dai 6 ai 15 anni

Una, due o più lezioni settimanali di un'ora, di cui 15 minuti di ginnastica e 45 minuti di nuoto.

Gli allievi, suddivisi su quattro livelli in base alle capacità, saranno costantemente seguiti da istruttori abilitati dalla Federazione Italiana Nuoto ed ex atleti. Ogni passaggio ad un livello superiore verrà premiato con un diploma di merito. Il Coordinatore della Scuola Nuoto è a disposizione per eventuali colloqui, previa richiesta in segreteria.

Orario delle lezioni:

LUN	16.30	17.15	18.00		
MAR	16.30	17.15	18.00		
MER	16.30	17.15	18.00		
GIO	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

N.B. A partire dal 10 giugno e fino al 6 luglio, le attività dei corsi di scuola nuoto bambini verranno ridotte ai soli giorni di Martedì e Giovedì pomeriggio e Sabato mattina, pertanto all'inizio di giugno bisognerà presentarsi in segreteria per effettuare la modifica degli abbonamenti.

NUOTO CROSS

Una o due lezioni settimanali di un'ora, interamente in acqua.

Un corso studiato per i ragazzi 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.

Orario delle lezioni:

LUN	15.00		GIO	15.45	
-----	-------	--	-----	-------	--

NUOTO SINCRONIZZATO

- **CORSO DI AVVIAMENTO:** lezioni di un'ora, studiate per avvicinare le allieve della scuola nuoto alle tecniche base del nuoto sincronizzato. I requisiti minimi per accedere a questa attività sono predisporre di una buona acquaticità e padronanza dell'elemento acqua.

Orario delle lezioni:

MAR e VEN 18.00

- **NUOTO SINCRONIZZATO:** lezioni di un'ora e mezza, con frequenza bisettimanale. L'attività prevede l'apprendimento degli elementi necessari per padroneggiare il corpo in acqua, e ha l'obiettivo di costruire le basi didattico-motorie tramite esercizi di acquaticità e specifici programmi fuori dall'acqua, conducendo le allieve a svolgere vere e proprie esibizioni in squadra o individualmente.

Orario delle lezioni:

MAR e VEN 15.45 (gruppo grandi)

MAR e VEN 16.45 (gruppo piccole)

PREAGONISMO e AGONISMO

Per informazioni rivolgersi a
agonismo@centronuototorino.com o 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.

ABBONAMENTI

Quota di iscrizione € 25,00
(scadenza a 12 mesi dalla sottoscrizione)
(Iscrizione riservata ai soci CSEN)

Scuola Nuoto e Nuoto Cross

4 lezioni	€	33,00
8 lezioni	€	60,00
12 lezioni	€	85,00
16 lezioni	€	107,00
24 lezioni	€	148,00
Annuale 1lez.sett.	€	219,00
Annuale 2lez.sett.	€	392,00
1 lezione	€	9,50

Nuoto Sincronizzato

- **Corso di Avviamento** (1/2 lez./sett. di 60')

8 lezioni	€	75,00
24 lezioni	€	200,00
Stagionale 1 lez.sett.	€	280,00
Stagionale 2 lez.sett.	€	520,00
Pacchetti Promo:		
settembre/dicembre 2018	€	105,00
1 lez. sett		
settembre/dicembre 2018	€	180,00
2 lez. sett		

- **Nuoto Sincronizzato** (2 lez./sett. di 90')

Stagionale 2 lez.sett.	€	600,00
------------------------	---	--------