



CALENDARIO
ATTIVITA'

Stagione 2021/22



PISCINA E
PALESTRA

**CORSI DI
19 SETTIMANE**



GIRO di BOA

Iniziamo insieme una nuova stagione.



Nell'immagine della tessera Uisp c'è la gioia dei visi e dei gesti delle bambine e dei bambini, che ritornano a giocare insieme e a socializzare, in un contesto colorato e vivo.

Auspichiamo un Piano Nazionale per una nuova cultura motoria e sportiva che metta al centro il benessere della persona, promuovendo attività fisica e sport a partire dal rapporto con la salute pubblica e la scuola, contrastando la sedentarietà, favorendo sani e attivi stili di vita.

C'è bisogno di una svolta decisiva quindi, tale da determinare nuovi rapporti di forza, un nuovo patto sociale tra istituzioni, cittadini e organizzazioni sociali, ognuno nei rispettivi ruoli. Un vero e proprio giro di boa che dovrà ancora una volta vedere protagonista la UISP.

CONTATTI

Piscina Comunale Parco Olimpico
Viale Grande Torino, 7 - 10064 Pinerolo (TO)
Telefo e whatsapp 0121377516
e-mail: comunicazione.pinerolo@uispit sito internet
www.uisp.it/pinerolo

ORARIO RECEPTION E ISCRIZIONI

Lunedì al Venerdì:
dalle 9.30 alle 21.00
Sabato: dalle 10.00 alle 18.00
Domenica: dalle 9.30 alle 12.00

CALENDARIO ATTIVITÀ

Piscina & Palestra Comunale di Pinerolo



PERIODO 1*
(19 settimane)
13 settembre - 06 febbraio

***CHIUSURA ATTIVITÀ: 1 novembre, 8 dicembre, 25-26 dicembre, 1-2-6 gennaio 2022.**

SOSPENSIONE CORSI: dal 24 dicembre al 6 gennaio

L'accesso ai corsi è consentito previa consegna del CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA in fotocopia IN CORSO DI VALIDITA' (legge n.98 del 9 agosto 2013)

La Direzione si riserva la facoltà di sospendere i corsi in caso di mancanza di adesioni.

Per informazioni sui costi dei corsi riservati ai soci è necessario presentarsi presso la sede del comitato o chiamare allo 0121377516.

Sono a disposizione dei frequentanti dell'impianto cabine a rotazione, armadietti, spogliatoi, docce, asciugacapelli, assistenza in vasca.

TESSERAMENTO

Possono partecipare tutti i Soci in possesso di tessera UISP 2021-2022

Tessera Associativa Annuale: Adulti € 15,00 – Ragazzi (fino a 15 anni compiuti) € 10,00

Sono previste agevolazioni per nuclei familiari con più iscritti.

Eventuali lezioni di recupero (max 1 per attività monosettimanale - max 2 per bisettimanale) e/o cambi di orario potranno essere effettuati compatibilmente con le disponibilità, ad esclusiva discrezione della Direzione Impianto.

SERVIZI

Nell'impianto è in funzione un moderno **BAR** ristoro.

Nei mesi di Giugno, Luglio 2022 è funzionante il **SOLARIUM** all'aperto.

2021/2022

E' in funzione il sistema di controllo accessi alle attività tramite tessera magnetica che consente l'ingresso a spogliatoi, vasche e palestra transitando attraverso il tornello.

Per poter accedere ogni Socio deve aver preventivamente saldato la quota ed il contributo associativi, ed aver consegnato copia del certificato medico in corso di validità.



Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
RAGAZZI (dai 6 ai 14 anni)			
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	16,00	190,00€	130,00€
Lun - Mar - Gio - Ven	16,50	270,00€	170,00€
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	17,40		
lunedì - mercoledì - giovedì	18,30		
Sabato	16.00- 16.50	270,00€	170,00€
ADULTI			
lun* - gio* / mar - ven	19,20	270,00€	170,00€
Lunedì	21,00		130,00€
SPECIALE ADULTI			
Lun* - mer* / mar - giov	11,00	190,00€	130,00€
lun - mer / mar* - giov*	15,10		

*I corsi nei giorni evidenziati verranno attivati quando verrà raggiunto il numero minimo di partecipanti nei restanti giorni

LEZIONI A RICHIESTA

Corsi di nuoto individuali o a piccoli gruppi per adulti e bambini neofiti e per chi desidera migliorare la tecnica.

SHARK



CAFÈ

SERVIZIO BAR ATTIVO

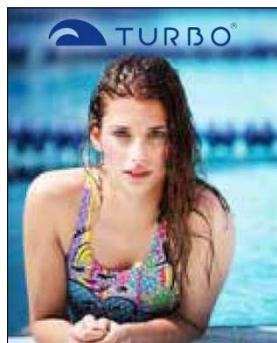


Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
NUOTO SINCRONIZZATO (dai 6 ai 14 anni)			
martedì - venerdì	18,30	270,00€	170,00€
AVVIAMENTO alla PALLANUOTO			
martedì - venerdì	18,30	270,00€	170,00€
CORSI SUBACQUEI		Certificati Medici Specifici	
Corsi di APNEA		Venerdì h. 20,10 € 220,00	
CORSO SUB CON BOMBOLE		Venerdì h. 21,00 € 320,00	
ATTIVITÀ FUNZIONALE E POSTURALE H₂O a 32°			
35,00€/ORA			

*Richiesto certificato medico specifico

Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
DOLCE ACQUA*			
Attraverso movimenti lenti, graduali, a basso impatto, migliora la respirazione, rendendola più ampia e profonda, portando così ad una maggiore fluidità nel rapporto tra mente e corpo.			
Sabato	9,20	185,00€	105,00€
Giovedì	14,20		

*convenzione Unitre Dolce Acqua monosettimanale 95,00€ - bisettimanale 175,00€



MARINA PERLO

Abbigliamento per la piscina e per il tempo libero

www.turbowaterstyle.com

Viale Cavalieri d'Italia, 19 • 10064 PINEROLO (To)

cell +39 335.7723442 • marina.perlo@gmail.com





GIORNI	ORARIO	IL SERVIZIO COMPRENDE
NUOTO LIBERO		
lun - mer - ven	7.40-21.50	• Assistenza in vasca
mar - gio	9,20-21.50	
Sabato	10,10-19,20	
Domenica	9,00-12,20	

Non necessita di certificato medico o tessera associativa.

Adulti	5,80€
Ragazzi <14 anni	3,00€
Ridotto	5,00€
Abbonamento bimbi 5 ingressi	14,00€
Abbonamento bimbi 10 ingressi	25,00€
Abbonamento bimbi 20 ingressi	45,00€
Abbonamento adulti 5 ingressi.....	27,00€
Abbonamento adulti 10 ingressi	50,00€
Abbonamento adulti 20 ingressi	95,00€

Sessioni da 50 minuti con prenotazione obbligatoria.

FERRAMENTA SAN LAZZARO

di BIANCIOTTO MARCO

**colorificio
giardinaggio
Idraulica
elettricità**




e-mail: ferramentasanzazzo@libero.it

C.so Torino, 95 - 10064 PINEROLO - Tel. e Fax 0121.321098



C.so Torino, 310
PINEROLO

**da ORAZIO
L'ASPORTO**

PIZZERIA ARANCINERIA CIPOLLOTTERIA

Tel. 346. 06 56 462

Consegna a domicilio a Pranzo e Cena Consegna gratuita
in Pinerolo

ACQUAGYM, ACQUAFITNESS E ACQUABIKE



<i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i>		
GIORNI	ORARIO	
ACQUAGYM E ACQUAFITNESS		
È una ginnastica da praticare in acqua con ritmo musicale		
lun - mar - mer - gio - ven	12,40	10 INGRESSI € 80,00 (validità 3 mesi) MENSILE € 60,00 (ingressi illimitati) BIMESTRE € 100,00 (ingressi illimitati)
lun - mar - gio - ven	13,30	
lun - mar - mer - gio - ven	19,20	
lun - mer - ven	20,10	
martedì	10,10	
Venerdì	11,00	
Sabato	17,40	
domenica	9,30	

GIORNI	ORARIO	IL SERVIZIO COMPRENDE
ACQUABIKE (50 minuti - minimo iscritti)		
È un'attività aerobica da praticare in acqua con apposite cyclette per un ottimo allenamento degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio		
lunedì	18,30	10 LEZIONI MONO € 100,00 10 LEZIONI BIF € 90,00 Bifrequenza 10LEZIONI TRIF € 85,00 10 LEZIONI CON PRENOTAZIONE € 120,00
mercoledì	13.30-19,20- 20,10	
venerdì	14.20-17,40	
sabato	18,30	
domenica	10,30	

Disponibilità massima 9 persone



<i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i>		
GIORNI	ORARIO	
ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA		
Per vivere la gravidanza con più fiducia e attenzione al proprio corpo imparando a conoscere limiti e capacità.		
mercoledì e venerdì	14,20	10 INGRESSI € 89,00
MAMMA E BEBÈ (da 0 a 3 anni)		
Giochi di acquaticità con un forte rapporto emotivo tra genitore e figlio.		
lun - mer - gio - sab	16,00	10 INGRESSI € 89,00
lun - mer - gio - sab	16,50	
mercoledì e venerdì	10,10	
Sabato	9.20- 15.10- 17.40	

<i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i>		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
PRIMI PASSI (da 3 a 6 anni)			
Corsi di Nuoto dei Giovani Principianti che si svolgono quasi esclusivamente in vasca piccola praticando giochi ed esercizi per avvicinare i neofiti all'elemento acqua.			
Lun - mar - mer - giov - ven	16,50	200,00€	139,00€
Lun - mar - mer - giov - ven	17.40	200,00€	139,00€
Lun - mar - mer - giov - ven	18.30		
Sabato	16.00		139,00
Sabato	16.50		139.00

***I corsi nei giorni evidenziati verranno attivati quando verrà raggiunto il numero minimo di partecipanti nei restanti giorni**



GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (min 5 iscritti)

Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO			
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS		
Metodo PILATES					
Migliora forza, tono muscolare, postura, allevia tensioni e dolore alla schiena					
lunedì	16.50	210,00€	150,00€		
lunedì	19.20				
martedì	10,10				
mercoledì	16,50				
mercoledì	19.20				
giovedì	12,40				

Metodo POWER YOGA (min 5 iscritti)

Migliora forza e flessibilità, aumenta metabolismo ed equilibrio mentale

giovedì	13.30	210,00€	150,00€		
---------	-------	---------	---------	--	--

AFA (50 minuti)

L'attività fisica adattata nasce dall'esigenza di permettere ad ogni persona di muoversi correttamente con lo scopo di prevenire le malattie croniche con esercizi adattati a tutti. L'Afa permette a chiunque di beneficiare degli effetti di una ginnastica preventiva e di mantenimento dello stato psicofisico, soprattutto nella terza età.

Verifica utilizzando la scala womac prima e dopo le 10 lezioni

Corso AFA PALESTRA: Lunedì e Giovedì	10,00	10 lezioni € 40,00 (+ la tessera associativa)
Corso AFA PISCINA: Lunedì e Giovedì	11,00	10 lezioni € 45,00 (+ la tessera associativa)

ATTIVITA' AGONISTICA



NUOTO AGONISTICO A CURA DI UISP

PINEROLO NUOTO

Il nuoto agonistico è la continuazione del corso classico della Scuola Nuoto, e permette agli atleti giovani e meno giovani, di partecipare all'attività agonistica, offrendo loro la possibilità di migliorarsi e di cercare nuovi stimoli. Il confronto con gli altri attraverso gli allenamenti e le gare permette ai singoli soggetti di acquisire lo spirito di gruppo e di appartenenza.

Tutti gli allenamenti sono studiati secondo le tecniche più moderne e gli atleti vengono seguiti costantemente da allenatori abilitati UISP e qualificati dalla Federazione Italiana Nuoto.

CATEGORIE NUOTO AGONISTICO	CATEGORIE NUOTO SINCRONIZZATO	CATEGORIE PALLANUOTO
<ul style="list-style-type: none">• Esordienti C• Esordienti B• Esordienti A• Ragazzi-Juniores-Assoluti• Master	Tutte le categorie	In base alle adesioni si stabiliranno le categorie ed i campionati a cui le squadre verranno iscritte.

PISCINA COMUNALE DI PINEROLO - Via Grande Torino 7

www.pinerolonuoto.it - info@pinerolonuoto.it

Facebook: <https://www.facebook.com/PineroloNuoto/> - Telegram: t.me/pinerolonuoto

SAN LAZZAROMEDICA

Via E. Bignone 38 - Pinerolo

Telefono 0121/030435

Convenzione con UISP

Visita non agonistica 27,00 €

Visita agonistica 38,00 €



sportpertutti

Comitato di Pinerolo

