



CITTÀ di
PINEROLO



UISP
sportpertutti

**CALENDARIO
ATTIVITA'
PISCINA E
PALESTRA**

Stagione 2018/19

1948-2018, GENERAZIONI ATTIVE

Superare le paure, immaginare un futuro solidale ed essere promotori di speranza!



Sport per tutti contenitore delle **idee fondanti** che hanno tenuto insieme coesione sociale, democrazia rappresentativa, dignità dell'uomo e della donna, diritti, libertà solidarietà e pacifica convivenza, diritti e coesione sociale, democrazia e partecipazione attiva.

Per le celebrazioni della nascita della Uisp abbiamo scelto lo slogan **"Generazioni attive, 70 anni per il futuro"**. Settant'anni dal 1948 ad oggi, perché siamo impegnati a promuovere la cultura del movimento che mette **le periferie al centro della nostra azione quotidiana**, sviluppando la nostra azione nel rapporto costante con le reti, impegnati per favorire lo sviluppo sostenibile del territorio pinerolese, per intervenire sulle disuguaglianze garantendo comunque il diritto delle cittadine e dei cittadini la pratica sportiva.

Abbiamo scelto come slogan della tessera Uisp 2018-19 "L'uguaglianza è in gioco", perché con la nostra presenza nel Territorio pinerolese offriamo concrete risposte al bisogno di proposte di prossimità per **una nuova cultura motoria e sportiva**, con coerenza nella pratica dei nostri valori e delle scelte che facciamo, generatori di umanità, futuro sostenibile e solidale, pacifico e inclusivo.

CONTATTI

Piscina Comunale Parco Olimpico

Viale Grande Torino, 7 - 10064 Pinerolo (TO)

www.uisp.it/pinerolo - tel 0121 377516 – fax 0121 395039

Per comunicazioni riguardanti il Comitato UISP Pinerolo: **pinero@uisp.it**

Per comunicazioni riguardanti la piscina: **piscina.pinerolo@tiscali.it**

ORARIO SEGRETERIA

dal Lunedì al Venerdì: dalle 7.30 alle 21.00

Sabato: dalle 9.00 alle 19.00

Domenica: dalle 9.00 alle 12.00

Finalmente, dopo la pausa estiva, si torna a nuotare presso la Piscina Comunale.

La UISP, anche per la stagione 2018/2019, riconferma la gestione della nostra piscina organizzando corsi e attività per tutti, dai bebè agli agonisti, dai patiti del nuoto libero alle appassionate di acquagym. Il nuoto è un'attività completa, perfetta per ogni età.

Auguriamo a tutti i nostri sportivi, alle squadre del nuoto sincronizzato e del nuoto agonistico di allenarsi con allegria e successo nella nostra bella ed efficiente piscina. Ci vediamo in vasca!

Il Sindaco
Luca Salvai

L'Assessora allo Sport
Francesca Costarelli

**FERRAMENTA
SAN LAZZARO**
di BIANCIOTTO MARCO

colorificio
giardinaggio
Idraulica
elettricità

e-mail: ferramentasaniazzur@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

CALENDARIO ATTIVITÀ



APERTURA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE 2018

ISCRIZIONI: da lunedì 3 settembre 2018

L'attività della Piscina Comunale di Pinerolo è suddivisa in 2 periodi da 21 settimane ciascuno.

I corsi hanno la durata di 40 lezioni.

Le lezioni sono da 50'

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

PERIODO 1*
(21 settimane)

10 settembre 2018 - 10 febbraio 2019

PERIODO 2**
(21 settimane)

11 febbraio - 7 luglio 2019

***CHIUSURA ATTIVITÀ:** 1 novembre, 8 e 9 dicembre, dal 24 dicembre 2018 al 1 gennaio 2019. 6 gennaio 2019

****CHIUSURA ATTIVITÀ:** 21-22 aprile, 25 aprile, 1° maggio, 2 giugno 2019

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 2018-2019

Tessera Associativa Annuale: Adulti € 15,00 – Ragazzi € 10,00

Sono previste agevolazioni per nuclei familiari con più iscritti.

Eventuali lezioni di recupero (max 2) 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.

Nel periodo estivo è funzionante il **SOLARIUM** all'aperto con ingresso libero per tutti i partecipanti all'attività della piscina dalle ore 9:00 alle ore 18:30.

NOVITÀ 2018



Dalla stagione sportiva 2018-2019 entrerà in funzione il nuovo sistema di controllo accessi alle attività tramite tessera magnetica che consente l'ingresso a spogliatoi e vasche 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.



GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS	ANNUALE	
				BISETT	MONOS
RAGAZZI (dai 6 ai 14 anni) *					
lun - gio / mar - ven	15,50-16,40	188,00€	135,00€	327,00€	237,00€
lun - gio / mar - ven	16,40-17,30	248,00€	176,00€	429,00€	305,00€
lunedì - giovedì	17,30-18,20				
lunedì - giovedì S	17,30-18,20				
lunedì - giovedì	18,20-19,10				
martedì - venerdì	17,30-18,20				
martedì - venerdì A	18,20-19,10				
mercoledì	15,50-16,40	135,00€	135,00€	429,00€	237,00€
sabato P	15,50-16,40				
sabato	16,40-17,30				
mercoledì	17,30-18,20		147,00€		254,00€
ADULTI					
lun - gio / mar - ven	19,10-20,00	248,00€	176,00€	429,00€	305,00€
lunedì	20,50-21,40		127,00€		220,00€
SPECIALE ADULTI *					
lun - mer / mar - giov	10,50-11,40	195,00€	135,00€	340,00€	237,00€
lun - mer / mar - giov	15,00-15,50				

S - tecniche di SALVAMENTO (propedeutico per brevetto assistenza bagnanti)

A - nuoto di livello AVANZATO

P - corso per principianti

***con l'acquisto di un abbonamento annuale è incluso il NUOTO LIBERO DAL LUN AL VEN DALLE 20 ALLE 22 e il SABATO DALLE 17,30 ALLE 19**



GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS	ANNUALE	
				BISETT	MONOS
NUOTO SINCRONIZZATO (dai 6 ai 14 anni - MAX 10 iscritti)					
martedì - venerdì	18,20-19,10	248,00€	176,00€	429,00€	305,00€
AVVIAMENTO alla PALLANUOTO					
martedì - venerdì	18,20-19,10	248,00€	176,00€	429,00€	305,00€
Corsi di APNEA					
venerdì	20,00-20,50				220,00€



LEZIONI DI NUOTO A RICHIESTA

si organizzano su richiesta corsi di nuoto individuali o a piccoli gruppi per adulti e bambini neofiti o per chi desidera migliorare la tecnica acquisita. E' inoltre possibile attivare lezioni individuali di acquaticità funzionale e posturale in acqua a 32°.

GIORNI	ORARIO	IL SERVIZIO COMPRENDE
ACQUABIKE		
È un'attività aerobica da fare in acqua con apposite biciclette: è un ottimo allenamento degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio		
lunedì	18,20-19,10	10 LEZIONI € 100,00 monofrequenza
mercoledì - venerdì	14,10-15,00	
mercoledì	19,10-20,00	10 LEZIONI € 90,00 bifrequenza
mercoledì - venerdì	20,00-20,50	
domenica	10,20-11,10	
Disponibilità massima 9 persone		



ferrero

www.impresaferrero.it

- Pavimentazioni per esterni • Escavazioni
- Sito di recupero autorizzato per lo smaltimento dei rifiuti derivati da demolizioni edili

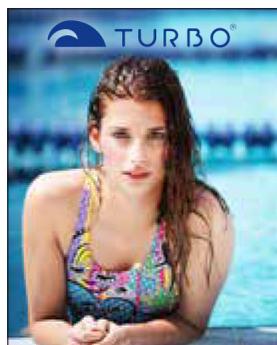
Via Fossat 125 • 10060 San Secondo di Pinerolo (TO)
Tel./fax 0121. 20 22 91 • cell. 348.52 33 140
info@impresaferrero.it



GIORNI	ORARIO	IL SERVIZIO COMPRENDE
NUOTO LIBERO		
lun - mar - mer - gio - ven B	7,30-9,10	<ul style="list-style-type: none"> • cabine a rotazione • armadietti • spogliatoio • assistenza in vasca • solarium all'aperto durante il periodo estivo <p>B: Buongiorno/ Buonasera/ Buonpomeriggio</p>
lun - mar - mer - gio - ven	11,40-15,00	
lunedì e giovedì B	15,50-16,40	
lunedì B	20,00-22,00	
martedì	19,10-22,00	
mercoledì	18,20-20,00	
mercoledì B	20,00-22,00	
giovedì B	20,00-22,00	
venerdì	19,10-22,00	
sabato	10,00-19,00	
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 adulti 10 ingressi.....	50,00€
Abbonamento adulti 20 ingressi	95,00€
Abbonamento Annuale (con foto).....	450,00€
Buongiorno / Buonasera / Buonpomeriggio	5,00€
Abbonamento Buongiorno / Buonasera / Buonpomeriggio 10 ingressi.....	36,00€
Abbonamento Buongiorno / Buonasera / Buonpomeriggio 50 ingressi	150,00€



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



ACQUAGYM E ACQUAFITNESS



GIORNI	ORARIO	
ACQUAGYM E ACQUAFITNESS		
È una ginnastica da fare in acqua a tempo di musica che si ispira a varie discipline: jogging, judo, pugilato, danza, nuoto, yoga e aerobica.		
lun - mar - mer - gio - ven	12,30-13,20	10 INGRESSI € 80,00 (validità 3 mesi) MENSILE € 60,00 (ingressi illimitati) BIMESTRE € 100,00 (ingressi illimitati) ANNUALE € 395,00 (con foto) PROMOZIONE sett- ott € 70,00 (ingressi illimitati)
lun - mar - mer - gio - ven	13,20-14,10	
lun - mar - mer - gio - ven*	15,00-15,50	
lunedì - giovedì	19,10-20,00	
lunedì	20,00-20,50	
martedì - venerdì	19,10-20,00	
mar - mer - gio - ven	20,00-20,50	
venerdì	10,50-11,40	
domenica	9,30-10,20	
* Massimo 15 persone - Disponibilità massima 30 persone		

GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS	ANNUALE	
				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.					
giovedì	14,10-15,00	188,00€	98,00€	325,00€	168,00€
sabato	9,00-9,50				

***con l'acquisto di un abbonamento annuale è incluso il NUOTO LIBERO
DAL LUN AL VEN DALLE 20 ALLE 22 e il SABATO DALLE 17,30 ALLE 19**



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	14,10-15,00	10 INGRESSI € 89,00
MAMMA E BEBÈ (da 0 a 3 anni)		
Giochi di acquaticità con un forte rapporto emotivo tra genitore e figlio.		
giovedì e venerdì	15,50-16,40	10 INGRESSI € 89,00
lun - mar - mer - gio - ven	16,40-17,30	
martedì e sabato	17,30-18,20	
sabato	9,30-10,20	
domenica	10,20-11,10	
	11,10-12,00	

GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS	ANNUALE	
				BISETT	MONOS
PRIMI PASSI (da 3 a 6 anni) *					
Corsi di Nuoto dei Giovani Principianti; si svolgono quasi esclusivamente in vasca piccola attraverso giochi ed esercizi sempre nuovi per avvicinare i neofiti all'elemento acqua.					
sabato	15,50-16,40		103,00€		215,00€
dal lunedì al sabato	16,40-17,30	213,00€	145,00€	374,00€	254,00€
dal lunedì al venerdì	17,30-18,20				

***CON L'ACQUISTO DI UN ABBONAMENTO ANNUALE È INCLUSO IL NUOTO LIBERO DAL LUN AL VEN DALLE 20 ALLE 22 E IL SABATO DALLE 17,30 ALLE 19**

ATTIVITÀ IN PALESTRA



GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS	ANNUALE	
				BISETT	MONOS
PILATES					
Migliora la forza e il tono muscolare, postura e allevia tensioni e il dolore alla schiena					
mercoledì	20,30-21,15	215,00€	156,00€	377,00€	274,00€
martedì e giovedì	10,00-10,45				
	12,30-13,15				

POWER YOGA					
Migliora la forza, la flessibilità, aumenta il metabolismo e l'equilibrio mentale e vitale					
giovedì	13,20-14,05	215,00€	156,00€	377,00€	274,00€
martedì e giovedì	10,00-10,45				
	12,30-13,15				

GAG					
Gambe Addominali Glutei. Consolidato metodo di tonificazione tradizionale, ma sempre efficace!					
giovedì	13,20-14,05	215,00€	156,00€	377,00€	274,00€
martedì e giovedì	10,00-10,45				
	12,30-13,15				

AFA		
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. Con la scala womac prima e dopo le 10 lezioni		
Corso AFA palestra: martedì e venerdì	10,30-11,30	10 lezioni € 40,00 (+ la tessera associativa)
Corso AFA piscina: martedì e venerdì	11,40-12,30	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.em/pinerolonuoto](https://t.me/pinerolonuoto)

SAN LAZZARO MEDICA

Via E. Bignone 38 - Pinerolo
Telefono 0121/030435

Convenzione con UISP

Visita non agonistica **25,00 €**

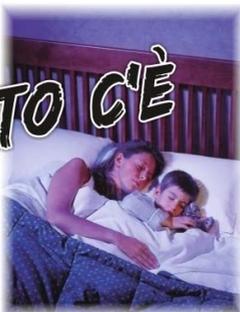
Visita agonistica **38,00 €**

SECURITY
SISTEMI E SERVIZI DI SICUREZZA
SALVAPERSONA

“DA SOLI **39 €** Mese”



**TRANQUILLI
L'ANTIFURTO C'È**



TEL. **0121.202.202**

WWW.SECURITYSALVAPERSONA.IT



Cumiana Gomme Group

Orbassano - Pinerolo - Cumiana

Ampia disponibilità pneumatici delle migliori marche



Meccanica leggera con ricambi di qualità



Siamo presenti a:

Orbassano
Via S. Luigi, 34
Tel. 011.900.40.64

Cumiana
Via Monviso, 20
Tel. 011.907.04.21

S.Secondo di Pinerolo
Via Valpellice, 37
Tel. 0121.50.28.08

Cumiana Gomme sconti Tesserati UISP:

Vieni presso il nostro centro di servizio per usufruire delle condizioni speciali della tua convenzione:

EXTRA SCONTO 5% su pneumatici, cerchi, servizi pneus

EXTRA SCONTO 10% su meccanica e manutenzione auto (cambio olio, freni, clima, meccanica)

Mostra la tessera Uisp **DOPO** aver chiesto il preventivo: **avrà l'extra sconto a te riservato!**



Convenzione

Condizioni economiche

Corso "My Smart" Quota d'iscrizione € 150,00 anziché € 250,00

Costo di 1 livello € 450,00 anziché € 750,00

Corsi per bambini - Corsi di tutte le lingue

Pagamenti rateali

SCONTO DEL 40%



THE ONE

School of languages

Via Clemente Lequio, 34 - 10064 Pinerolo (TO) - Tel: 0121 - 042177
www.theoneschool.it

Via Massimo D'Azeglio n. 14/b - 12100 Cuneo (CN)
Tel: 0171-1870542 / 0171-1870543

www.STILCAR.COM



La fiducia di
UN GRUPPO
Vincente!



San Secondo di **PINEROLO** (To)
stilcar@stilcar.com
via Valpellice, 82 - **Tel. 0121.500678**
via Valpellice, 71 - **Tel. 0121.033414**

ROSTA (To)
rosta@stilcar.com
Via Moncenisio, 48
Tel. 011.9567828