



CALENDARIO ATTIVITA'

Stagione 2020/21

PISCINA E PALESTRA

**CORSI DI
19 SETTIMANE**



STAGIONE SPORTIVA 2020-2021
PISCINA & PALESTRA COMUNALI
SFIDA CORAGGIO DIRITTO PARTECIPAZIONE
PASSIONE PROFESSIONALITÀ SPORT
AGGREGAZIONE SOLIDARIETÀ
BENESSERE SICUREZZA
UISP PINEROLO



Abbiamo accettato con coraggio la sfida per la ripartenza nel dopo COVID, per affrontare l'impegnativo percorso che ci ha accompagnato alla conclusione della stagione sportiva 2019/2020, sfida che ci stimola, ci incoraggia ad affrontare e gestire con ancora maggiore determinazione le sfide per la stagione sportiva 2020/2021 e quelle a venire.

Proseguiamo con le attività nella Piscina e nelle Palestre, per garantire il diritto a Cittadine e Cittadini di ogni età, condizione sociale, abilità fisica o psichica, a praticare attività fisica, motoria e natatoria in autonomia, oppure accompagnati da insegnanti e docenti degli Istituti Comprensivi o dai genitori, in un ambiente protetto e sicuro.

I nostri Collaboratori, Volontari, Staff di Segreteria e Reception, Educatori, Istruttori e Allenatori, con passione e professionalità indirizzano il loro impegno nei confronti di tutti coloro che frequentano l'impianto, motivati soprattutto dalla gratificazione di poter offrire alle persone che frequentano l'impianto comunale gestito da UISP Pinerolo, l'opportunità di praticare l'attività motoria e sportiva finalizzata al benessere, in sicurezza.

Vi invitiamo a frequentare l'impianto comunale, un luogo dove non si impara solo a nuotare, ma si scopre il corretto approccio con l'acqua in vasca, si applica la corretta postura in palestra, si creano aggregazione, solidarietà e benessere, soprattutto nei confronti di soggetti più fragili.

Vi ringraziamo per la partecipazione alle Attività e vi aspettiamo per la nuova stagione sportiva, certi che con la collaborazione di tutti sapremo svolgere al meglio le Attività, garantendo impegno, divertimento, sicurezza.

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

ORARIO RECEPTION E ISCRIZIONI

Lunedì al Venerdì: dalle 7.30 alle 21.00
Sabato: dalle 9.00 alle 19.00
Domenica: dalle 9.00 alle 12.00

CALENDARIO ATTIVITÀ

Piscina & Palestra Comunale di Pinerolo



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* (19 settimane) 14 settembre - 07 febbraio	PERIODO 2* (18 settimane) 08 febbraio - 13 giugno	PERIODO 3* (11 settimane) 14 giugno - 29 agosto
---	--	--

*CHIUSURA ATTIVITÀ: 1 novembre, 8 dicembre, 25-26-27 dicembre, 1-6 gennaio 2020.

SOSPENSIONE CORSI: dal 24 dicembre al 6 gennaio

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 2020-2021

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 e Agosto 2021 è funzionante il **SOLARIUM** all'aperto.

2020/2021

Dalla stagione sportiva 2018-2019 è 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.



Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
RAGAZZI (dai 6 ai 14 anni)			
lunedì - giovedì / martedì - venerdì	16,00	180,00€	130,00€
lunedì - giovedì / martedì - venerdì	16,50	258,00€	166,00€
lunedì - giovedì / mercoledì	17,40		
lunedì - giovedì / mercoledì	18,30		
martedì - venerdì	17,40		
martedì - venerdì A	18,30		
mercoledì	16,00		
sabato P	15,50		130,00€
sabato	16,40		166,00€
mercoledì	16,00		166,00€
ADULTI			
lun - gio / mar - ven	19,20	258,00€	166,00€
lunedì	21,00		122,00€
SPECIALE ADULTI			
lun - mer / mar - giov	10,50	180,00€	130,00€
lun - mer / mar - giov	15,10		

A - nuoto di livello AVANZATO

P - corso per principianti

LEZIONI A RICHIESTA

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

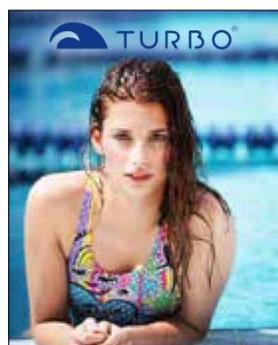


Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
NUOTO SINCRONIZZATO (dai 6 ai 14 anni)			
martedì - venerdì	18,30	258,00€	166,00€
AVVIAMENTO alla PALLANUOTO			
martedì - venerdì	18,30	258,00€	166,00€
Corsi di APNEA/ CORSO SUB CON BOMBOLE*			
Venerdì	20,10	220,00€	
Venerdì	21,00	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.			
giovedì	14,20	185,00€	104,00€
sabato	9,00		

*convenzione Unire 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 - mar - mer - gio - ven	7,30-21,50	<ul style="list-style-type: none"> • cabine a rotazione • armadietti • spogliatoio • assistenza in vasca.
lun - mer - ven B	7,30-9,10	
mar - gio B	06,40-9,10	
Lun-mer- gio B	20,10-21,50	
sabato	10,00-19,10	
domenica	9,00-12,20	B: Buongiorno/ Buonasera

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€
Buongiorno / Buonasera / Buonpomeriggio	5,00€
Abbonamento Buongiorno / Buonasera 10 ingressi	36,00€
Abbonamento Buongiorno / Buonasera 50 ingressi	150,00€

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

PIZZA DA ASPORTO CORTA AL MATRONE

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 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	10 INGRESSI € 80,00 (validità 3 mesi) MENSILE € 60,00 (ingressi illimitati) BIMESTRE € 100,00 (ingressi illimitati)
lun - mar - mer - gio - ven	13,20	
lun - mar - mer - gio - ven	15,10	
lun - mar - mer - gio - ven	19,20	
lun - mer - gio - ven	20,10	
venerdì	10,50	
sabato	17,30	
domenica	9,30	

GIORNI	ORARIO	IL SERVIZIO COMPRENDE
ACQUABIKE (50 minuti - minimo 3 iscritti)		
È un'attività aerobica da fare in acqua con apposite biciclette: è un ottimo allenamento degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio		
lunedì	18,30	10 LEZIONI € 100,00 monofrequenza 10 LEZIONI € 90,00 Bifrequenza 10LEZIONI € 85,00 3 volte a settimana
lunedì - mercoledì	13,20	
martedì	20.10	
mercoledì - venerdì	14,20	
mercoledì	19,20 - 20,10	
giovedì	18.30	
venerdì	17,40	
sabato	18.20	
domenica	10,30	

Disponibilità massima 9 persone

10 lez. €120,00 con prenotazione



<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 - mar - mer - gio - ven	16,00	10 INGRESSI € 89,00
lun - mar - mer - gio - ven	16,50	
mercoledì e venerdì	10,50	
sabato	15,00	
sabato	15,50	
domenica	10,20	
	11,10	

<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; si svolgono quasi esclusivamente in vasca piccola attraverso giochi ed esercizi sempre nuovi per avvicinare i neofiti all'elemento acqua.			
dal lunedì al venerdì	16,50	200,00€	139,00€
dal lunedì al venerdì	17.40	200,00€	139,00€
dal lunedì al venerdì	18.30		
sabato	15.50		108,00
sabato	16.40		139,00



GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (min 5 iscritti)

Tutte le sessioni sono da 45 minuti		PERIODO			
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS		
Metodo PILATES					
Migliora la forza e il tono muscolare, postura e allevia tensioni e il dolore alla schiena					
lunedì	16.50	231,00€	166,00€		
lunedì (Yogapilates)	19.30				
martedì	10,00				
	12.00				
senior pilates	16.30				
mercoledì	16,50				
mercoledì (Yogapilates)	19.30				
giovedì	10,00				
	12,30				

Metodo POWER YOGA (min 5 iscritti)

Migliora la forza, la flessibilità, aumenta il metabolismo e l'equilibrio mentale e vitale

giovedì	13.20	231,00€	166,00€		
---------	-------	---------	---------	--	--

AFA (60 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. Con la scala womac prima e dopo le 10 lezioni

Corso AFA PALESTRA: martedì e venerdì	9,30	10 lezioni € 40,00 (+ la tessera associativa)
	10,30	
mercoledì PALESTRA	15,00	10 lezioni € 40,00 (+ la tessera associativa)
Corso AFA PISCINA: martedì e venerdì	11,40	10 lezioni € 45,00 (+ la tessera associativa)



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 LAZZAROMEDICA

Via E. Bignone 38 - Pinerolo
Telefono 0121/030435

Convenzione con UISP

Visita non agonistica 25,00 €

Visita agonistica 38,00 €



“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!**

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**