

PISCINA di Ciriè



23-24

1° PERIODO CORSI

dal 18 settembre al 18 novembre
ISCRIZIONI: dal 4 settembre

2° PERIODO CORSI

dal 20 novembre al 3 febbraio
RINNOVI: dal 6 novembre
NUOVE ISCRIZIONI: dal 13 novembre

3° PERIODO CORSI

dal 5 febbraio all'6 aprile
RINNOVI: dal 22 gennaio
NUOVE ISCRIZIONI: dal 29 gennaio

4° PERIODO CORSI

dall'8 aprile al 8 giugno
RINNOVI: dal 2 aprile
NUOVE ISCRIZIONI: dal 8 aprile

5° PERIODO CORSI

dal 10 giugno al 20 luglio
RINNOVI: dal 27 maggio
NUOVE ISCRIZIONI: dal 3 giugno

📍 Via Grande Torino, 10 - Ciriè TO
☎ 371 440 1928 📘 piscina comunale di Ciriè
✉ piscinadicirìe@gmail.com 🌐 www.uisp.it/bra



NUOVO LIBERO

obbligatoria la prenotazione

ORARI

Vasche da 25 mt

dal LUN al VEN	SABATO	DOMENICA
9/21.15	9/18.45	9.30/12.15
12.30/14.30-20/21.15	12.30/15-17.30/18.45	

Vaschetta (minori di 8 anni accompagnati)

LUN e MER	MAR	GIO	VEN	SABATO
12.30/14.30	12.30/14.30	12.30/14.30	12.30/14.30	12.30/14.30

orari serali: rivolgersi alla segreteria

FORMULE E TARIFFE

*Certificato medico obbligatorio

INGRESSO SINGOLO	7,50€
INGRESSO SINGOLO RIDOTTO	5,50€
*10 INGRESSI NOMINATIVI	65,00€
*10 INGRESSI NOMINATIVI RIDOTTI	50,00€
*10 INGRESSI NOMINATIVI A FASCE ORARIE	55,00€
*TRIMESTRALE NOMINATIVO	240,00€

RIDOTTO: 3/14 anni e Over 65

FAMILY GO!

Domenica 9.30/12.15
SU PRENOTAZIONE

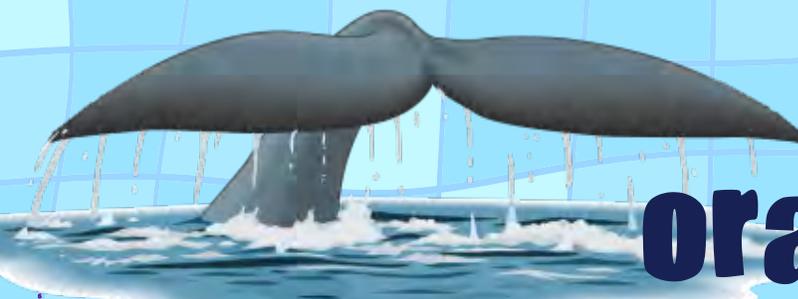
12€

La Vaschetta sarà dedicata alle famiglie con figli fino a 6 anni, con giochi acquatici messi a disposizione dalla piscina.

SCHEDA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATA

Gratis in segreteria.

Si tratta di un allenamento su misura per chi vuole impegnare il proprio tempo in acqua in modo redditizio e divertente.



CORSI orari e tariffe

5 PERIODI	dal 18/9 al 18/11	dal 20/11 al 3/2	dal 5/2 al 6/4	dall'8/4 all'8/6	dal 10/6 al 20/7 (6 sett.)
-----------	-------------------	------------------	----------------	------------------	----------------------------

DURATA PERIODO: 9 SETTIMANE	DURATA LEZIONI: 45' FITNESS - 50' NUOTO	QUOTA ASSOCIATIVA UISP 2023/2024: 20€
-----------------------------	---	---------------------------------------

AGEVOLAZIONI DAL 2° FAMILIARE: -5%	OVER 65: - 20% (no ACQUANTALGICA)	OBBLIGO DEL CERTIFICATO MEDICO Visite mediche anche presso la piscina.
------------------------------------	--------------------------------------	---

ACQUATICITÀ		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
GENITORI & BEBÈ (0-36 mesi)	<i>Mono 120€ Bis 180€</i>	10.40, 16.10 18.40	16.10	9.50, 18.40	10.40, 16.10		9.15, 11.30 16.10, 17.50
PRE-ACQUATICITÀ (24-36 mesi)		IN PROGRAMMAZIONE					
PRIMI PASSI (3-6 anni)	<i>Mono 105€ Bis 155€</i>	17.00, 17.50	17.00, 17.50	17.00, 17.50	17.00, 17.50	17.00, 17.50 18.40	10.00, 10.45 17.00

SCUOLA NUOTO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
RAGAZZI (6-13 anni)		17.00, 17.50	16.10, 17.00	17.00, 17.50	17.00, 17.50	16.10, 17.00 17.50, 18.40	10.30, 11.20 16.10, 17.00
JUNIOR BASE (14-19 anni)	<i>Mono 105€ Bis 155€</i>	18.40			18.40		17.50
JUNIOR AVANZATO		16.00, 18.40	16.00		18.40	16.00	17.50
ADULTI		11.30, 18.40 19.30	14.30, 19.30 20.20	18.40-19.30	11.30	14.30, 19.30 20.20	17.50

LEZIONI PRIVATE	4 lezioni: 120€ 10 lezioni: 250€	ORARI E GIORNI SI CONCORDANO IN SEGRETERIA
-----------------	----------------------------------	--

FITNESS ACQUATICO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ACQUANTALGICA	<i>Mono 105€ Bis 155€</i>	19.30	9.00	19.30		9.00	
ACQUA-GYM		11.30, 17.00	18.40	17.00	11.30, 17.50	18.40	10.45
ACQUA-3X			12.30		19.30		
ACQUA-BPM TRAINING		19.30			18.40		
ACQUA-BIKE			20.20	19.30			
ACQUA-CIRCUIT	<i>10 ingressi 140€</i>				20.20	17.50	
ACQUA-GAG		17.50	17.50, 19.30			13.15	10.00
ACQUA-TABATA 30'		13.30, 19.00	13.20	18.00	13.30	12.45	
ACQUA-FIT/CROSS		12.45			12.45		

PREPARTO	4 lezioni: 48€	ORARI E GIORNI SI CONCORDANO IN SEGRETERIA
----------	----------------	--

IDRO KINESI TERAPIA (IKT)	4 lezioni: 140€ - 10 lezioni: 300€	ORARI E GIORNI SI CONCORDANO IN SEGRETERIA
---------------------------	------------------------------------	--

ACQUANTALGICA

E' una metodica di lavoro in acqua che ha lo scopo di togliere o, se non altro, di attenuare il dolore dovuto a tensione muscolare (artrosi, dolori articolari) con movimenti adatti a ridare elasticità alle strutture capsulo legamentose e tono ai muscoli ipovalidi. Vengono ad assumersi diverse posture che fuori dall'acqua non si riescono a mantenere. Tra gli altri benefici dell'acquantalgica c'è il miglioramento dell'equilibrio, della respirazione, della coordinazione motoria, della capacità cardiocircolatoria e della forza fisica che la rende quindi molto consigliata ad un'utenza non più giovanissima.

IL PREPARTO: I BENEFICI

L'acqua in questo momento particolare è un valido ausilio per mantenersi in forma: si consuma un elevato numero di calorie senza affaticarsi e senza affaticare l'apparato cardiovascolare e si prepara il corpo al parto con esercizi di tonicità, allungamento muscolare, respirazione e rilassamento. Scopo del corso è quello di arrivare al grande giorno capaci di controllare la respirazione e le proprie reazioni ed avere così un periodo espulsivo più breve. Il massaggio dell'acqua idrata e tonifica le gambe, la pancia e il perineo, stimolando la circolazione, attenuando i piccoli disturbi tipici della gestazione.