



CITTÀ di
PINEROLO



UISP
aps

sportpertutti

Comitato di Pinerolo

CALENDARIO ATTIVITA'

Stagione 2022/23

PISCINA E PALESTRA



**CORSI DI
11 SETTIMANE**



IN QUESTA DELICATA FASE STORICA con l'evidente crisi energetica ed ambientale – la guerra (attuata dalla Russia contro l'Ucraina in Europa), **siamo un grande ammortizzatore sociale**, un soggetto che rivendica la grande forza della propria **rappresentanza** nei confronti delle **Istituzioni** nazionali e locali, rafforzando la nostra funzione verso i **Soci** e le **Affiliate**, attraverso **le reti sociali**.

NELLA PROSSIMA FASE DI RICOSTRUZIONE post-Covid e post-bellica, sarà fondamentale mettere in campo uno sforzo corale di ripensamento ed impegno collettivo, anche per dare un senso compiuto al valore dello Sport, prevedendo l'inserimento di un nuovo comma all'articolo 33: "**La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme**".

SI TRATTA SENZA DUBBIO DI UN PRIMO RISULTATO IMPORTANTE, verso quello che dovrebbe essere invece un pieno e concreto riconoscimento del valore sociale dello sport, del diritto di accesso alla pratica sportiva, a partire proprio dalla promozione di corretti stili di vita, nell'accezione indicata dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, anche attraverso azioni di contrasto alla sedentarietà, campagne di educazione alimentare, creazione di opportunità per vivere in modo attivo l'età giovanile, quella adulta e anche l'età anziana o la condizione di disabilità, come risorsa per l'intera comunità e non già come semplici destinatari di attività o supporti meramente assistenziali.

Questo è UISP, perché SPORTPERTUTTI non basta dirlo.
Nel frattempo, prepariamoci a festeggiare un Compleanno importante
1948/2023 – I PRIMI 75 ANNI DELLA NOSTRA CARA UISP

CONTATTI

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

ORARIO RECEPTION E ISCRIZIONI

Lunedì al Venerdì:
dalle 9.30 alle 19.00
Sabato: dalle 10.00 alle 17.00

CALENDARIO ATTIVITÀ

Piscina & Palestra Comunale di Pinerolo



PERIODO 2*
(11 settimane)
09 gennaio - 26 marzo

L'accesso ai corsi è consentito previa consegna della COPIA del CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA 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 2022-2023

Tessera Associativa Annuale: Adulti € 15,00 – Ragazzi (fino a 14 anni) € 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 2023 è funzionante il **SOLARIUM** all'aperto.

2022/2023

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.



| <i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i> | | PERIODO | |
|--|-------------|---------|--------|
| GIORNI | ORARIO | BISETT | MONOS |
| RAGAZZI (dai 6 ai 14 anni) | | | |
| Lun - Mar - Gio - Ven | 16,50 | 165,00€ | 99,00€ |
| Lun - Mar - Mer - Gio - Ven | 17,40 | | |
| Lunedì - Mercoledì - Giovedì | 18,30 | | |
| Sabato | 16.00-16.50 | 165,00€ | 99,00€ |
| ADULTI | | | |
| Mar - Ven | 19,20 | 165,00€ | 99,00€ |
| SPECIALE ADULTI | | | |
| Mar - Giov | 11,00 | 121,00€ | 77,00€ |
| Lun - Mer | 15,10 | | |

CREDITI DOCCE E ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0.20 CADAUNO

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 | 165,00€ | 99,00€ |
| AVVIAMENTO alla PALLANUOTO | | | |
| martedì - venerdì | 18,30 | 165,00€ | 99,00€ |
| 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 | | 66,00€ |

*convenzione Unire Dolce Acqua -10%

CREDITI DOCCE E ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0.20 CADAUNO

SAN LAZZAROMEDICA

Via E. Bignone 38 - Pinerolo

Telefono 0121/030435

Convenzione con UISP

Visita non agonistica 30,00 €

Visita agonistica 38,00 €



| GIORNI | ORARIO | IL SERVIZIO COMPRENDE |
|---------------------|------------|-----------------------|
| NUOTO LIBERO | | |
| Lunedì - Mercoledì | 7.40-20.10 | • Assistenza in vasca |
| Martedì | 9.20-21.00 | |
| Giovedì | 9.20-20.10 | |
| Venerdì | 7.40-21.00 | |
| Sabato | 9.20-17.40 | |

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.

CREDITI DOCCE E ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0.20 CADAUNO

FERRAMENTA SAN LAZZARO

di BIANCIOTTO MARCO



colorificio

giardinaggio

Idraulica

elettricità



e-mail: ferramentasanlazzaro@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. 346.06.56.480

Consegna gratuita
in Pinerolo

Consegna a domicilio a Pranzo e Cena

ACQUAGYM, ACQUAFITNESS E ACQUABIKE



| <i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i> | | |
|---|--------|--|
| GIORNI | ORARIO | |
| ACQUAGYM E FITNESS CIRCUIT | | |
| 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 € 70,00 (ingressi illimitati) BIMESTRE € 110,00 (ingressi illimitati) |
| Lun - Mar - Mer - Gio - Ven | 13,30 | |
| Lun - Mar - Mer - Gio - Ven | 19,20 | |
| Mar - Ven | 20,10 | |

| GIORNI | ORARIO | IL SERVIZIO COMPRENDE |
|--|--------|--|
| ACQUABIKE | | |
| 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 CON PRENOTAZIONE € 120,00 (Validità 3 mesi) 20 LEZIONI CON PRENOTAZIONE € 220,00 (Validità 5 mesi) |
| Mercoledì | 19,20 | |
| Venerdì | 17,40 | |

Disponibilità massima 5 persone

CREDITI DOCCE E ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0.20 CADAUNO



| <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 | 14,20 | 10 INGRESSI € 90,00 |
| MAMMA E BEBÈ (da 0 a 3 anni) | | |
| Giochi di acquaticità con un forte rapporto emotivo tra genitore e figlio. | | |
| Mar – Mer | 16,00 | 10 INGRESSI € 90,00 |
| Mercoledì | 10,10 | |
| Venerdì | 9.20 – 16.50 | |
| Sabato | 9.20 - 15.10 | |

| <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 che si svolgono quasi esclusivamente in vasca piccola praticando giochi ed esercizi per avvicinare i neofiti all'elemento acqua. | | | |
| Lun – mar – giov - ven | 16,50 | 121,00€ | 82,00€ |
| Lun – mar – mer – giov - ven | 17.40 | 121,00€ | 82,00€ |
| Lun – mar – mer – giov - ven | 18.30 | | |
| Sabato | 16.00 | 121,00€ | 82,00 |
| Sabato | 16.50 | 121,00€ | 82.00 |

CREDITI DOCCE E ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0.20 CADAUNO

ATTIVITA' IN PALESTRA 11 settimane



GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (min 5 iscritti)

| Tutte le sessioni sono da 50 minuti | | PERIODO | | | |
|---|--------|---------|--------|--|--|
| GIORNI | ORARIO | BISETT | MONOS | | |
| Metodo PILATES e POWER YOGA | | | | | |
| Migliora forza, tono muscolare, postura, allevia tensioni e dolore alla schiena | | | | | |
| Lunedì | 19,20 | 130,00€ | 92,00€ | | |
| Martedì | 10,10 | | | | |
| Martedì | 16,50 | | | | |
| Mercoledì | 19,20 | | | | |
| Giovedì | 12,40 | | | | |
| | 13,30 | | | | |
| | 16,50 | | | | |

NOVITA'!!! ZUMBA (min 5 iscritti)

| Migliora forza e flessibilità, aumenta metabolismo ed equilibrio mentale | | | | | |
|--|-------|--------|-------|--|--|
| Lunedì | 11,00 | 130,00 | 92,00 | | |
| Venerdì | 19,00 | 130,00 | 92,00 | | |

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 € 45,00 (+ la tessera associativa) |
| Corso AFA PISCINA: Lunedì e Giovedì | 11,00 | 10 lezioni € 50,00 (+ 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.

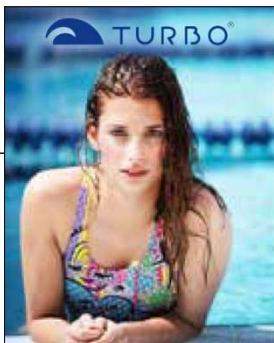
Tutti gli allenamenti sono studiati secondo le tecniche più moderne e gli atleti vengono seguiti costantemente da allenatori abilitati UISP e qualificati dalla Federazione Italiana Nuoto.

| 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/PinerołoNuoto/> - Telegram: [t.em/pinerolonuoto](https://t.me/pinerolonuoto)



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

