



CITTÀ di  
PINEROLO



**UISP**  
aps

**sportpertutti**

Comitato di Pinerolo

# CALENDARIO ATTIVITA'

Stagione 2022/23

# PISCINA E PALESTRA



**CORSI DI  
9 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)**  
**Telefo e whatsapp 0121377516**  
**e-mail: [comunicazione.pinerolo@uisp.it](mailto:comunicazione.pinerolo@uisp.it) sito internet**  
**[www.uisp.it/pinerolo](http://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 1\***  
(9 settimane)  
24 ottobre - 23 dicembre

**\*CHIUSURA ATTIVITÀ: 1 novembre, 8 dicembre.**

**L'accesso ai corsi è consentito previa consegna del CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA in fotocopia IN CORSO DI VALIDITÀ' (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 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 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.**



Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
<b>RAGAZZI (dai 6 ai 14 anni)</b>			
Lun - Mar - Gio - Ven	16,50	135,00€	81,00€
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	17,40		
Lun - Mer - Gio	18,30	135,00€	81,00€
Sabato	16.00- 16.50	135,00€	81,00€
<b>ADULTI</b>			
Mar - Ven	19,20	135,00€	81,00€
<b>SPECIALE ADULTI</b>			
Mar - Gio	11,00	99,00€	63,00€
Lun - Mer	15,10		

CREDITI DOCCE E ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0,20 CADAUNO

CORSI EVIDENZIATI IN VERDE SARANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI PARTECIPANTI

## 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
<b>NUOTO SINCRONIZZATO (dai 6 ai 14 anni)</b>			
martedì - venerdì	18,30	135,00€	81,00€
<b>AVVIAMENTO alla PALLANUOTO</b>			
martedì - venerdì	18,30	135,00€	81,00€
<b>CORSI SUBACQUEI</b>		Certificati Medici Specifici	
Corsi di APNEA		Venerdì h. 20,10 € 220,00	
<b>CORSO SUB CON BOMBOLE</b>		Venerdì h. 21,00 € 320,00	
<b>ATTIVITÀ FUNZIONALE E POSTURALE H<sub>2</sub>O a 32°</b>			
35,00€/ORA			

\*Richiesto certificato medico specifico

Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
<b>DOLCE ACQUA</b>			
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		54,00€

**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
<b>NUOTO LIBERO</b>		
lun - mer	7.40-20.10	• Assistenza in vasca
Mar	11.00-21.00	
Gio	11,00-20.10	
Ven	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: 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	
<b>ACQUAGYM E ACQUAFITNESS</b>		
È una ginnastica da praticare in acqua con ritmo musicale		
lun - mar - mer - gio - ven	12,40	<b>5 INGRESSI</b> € 40,00 (Validità entro 23/12/2022) <b>MENSILE</b> € 70,00 (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
<b>ACQUABIKE (50 minuti - minimo iscritti)</b>		
È un'attività aerobica da praticare in acqua con apposite cyclette per un ottimo allenamento degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio		
lunedì	18,30	<b>5 LEZIONI CON PRENOTAZIONE</b> € 60,00 (Validità entro 23/12/2022)
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	
<b>ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA</b>		
Per vivere la gravidanza con più fiducia e attenzione al proprio corpo imparando a conoscere limiti e capacità.		
mercoledì	14,20	<b>5 INGRESSI</b> € 45,00 (Validità entro 23/12/2022)
<b>MAMMA E BEBÈ (da 0 a 3 anni)</b>		
Giochi di acquaticità con un forte rapporto emotivo tra genitore e figlio.		
Mar – Mer - Ven	16,00	<b>5 INGRESSI</b> € 45,00 (Validità entro 23/12/2022)
Mercoledì	10,10	
Venerdì	9.20	
Sabato	9.20 - 15.10	

<i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i>		<b>PERIODO</b>	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
<b>PRIMI PASSI (da 3 a 6 anni)</b>			
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 – Gio – Ven	16,50	99,00€	67,00€
Lun - Mar - Mer – Gio – Ven	17.40	99,00€	67,00€
Lun - Mar - Mer – Gio – Ven	18.30		
Sabato	16.00 – 16.50	99,00€	67,00

**CREDITI DOCCE E ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0,20 CADAUNO**

**CORSI EVIDENZIATI IN VERDE SARANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI PARTECIPANTI**



## GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (min 5 iscritti)

Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO			
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS		
<b>Metodo PILATES</b>					
Migliora forza, tono muscolare, postura, allevia tensioni e dolore alla schiena					
Lunedì	19.20	105,00€	75,00€		
Martedì	10.00				
Martedì	16,50				
Mercoledì	19,20				
Giovedì	12,40				
	16,50				

## Metodo POWER YOGA (min 5 iscritti)

Migliora forza e flessibilità, aumenta metabolismo ed equilibrio mentale

Giovedì	13.30	105,00€	75,00€		
---------	-------	---------	--------	--	--

## 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 <b>PALESTRA:</b> Lunedì e Giovedì	10.00	<b>10 lezioni</b> € 45,00 (+ la tessera associativa)
Corso AFA <b>PISCINA:</b> Lunedì e Giovedì	11,00	<b>10 lezioni</b> € 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.

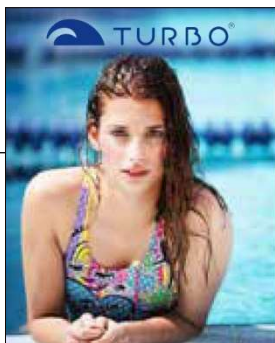
Tutti gli allenamenti sono studiati secondo le tecniche più moderne e gli atleti vengono seguiti costantemente da allenatori abilitati UISP e qualificati dalla Federazione Italiana Nuoto.

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

PISCINA COMUNALE DI PINEROLO - Via Grande Torino 7

[www.pinerolonuoto.it](http://www.pinerolonuoto.it) - [info@pinerolonuoto.it](mailto:info@pinerolonuoto.it)

Facebook: <https://www.facebook.com/PineroloNuoto/> - Telegram: [t.em/pinerolonuoto](https://t.me/pinerolonuoto)



TURBO®

## MARINA PERLO

Abbigliamento per la piscina e per il tempo libero

[www.turbowaterstyle.com](http://www.turbowaterstyle.com)

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

cell +39 335.7723442 • [marina.perlo@gmail.com](mailto:marina.perlo@gmail.com)

