



# CALENDARIO ATTIVITA'

Stagione 2025/26

# PISCINA E PALESTRA



2° PERIODO  
11 SETTIMANE



## CONTATTI

**Piscina Comunale Parco Olimpico**  
**Viale Grande Torino, 7 - 10064 Pinerolo (TO)**  
**Telefono 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 18.00**

# CALENDARIO ATTIVITÀ

**PERIODO 1°**  
(14 settimane)  
**15 settembre – 21 dicembre**  
Chiusura attività 01/11, 8/12

**PERIODO 2°**  
(11 settimane)  
**12 gennaio – 29 marzo**

**PERIODO 3°**  
(10 settimane)  
**30 marzo – 06 giugno**  
Chiusura attività 7/04, 25/04, 01-02/05  
e 01-02/06

**PERIODO 4°**  
(7 settimane)  
**07 giugno – 26 luglio**

**L'accesso ai corsi è consentito previa consegna della COPIA del CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA 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 2025-2026

**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 mono settimanale - 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 2026 è funzionante il **SOLARIUM** all'aperto.

## 2025/2026

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		
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	17,40		
Lunedì - Mercoledì - Giovedì	18,30	187,00€	110,00€
Sabato	16,00- 16,50		
<b>ADULTI</b>			
Mar - Ven	19,20	187,00€	110,00€
<b>SPECIALE ADULTI</b>			
Mar - Giov	11,00		
Lun - Mer	15,10	187,00€	110,00€

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.

**COROTRAT**  
RESISTANCE WELDING TECHNOLOGY



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	187,00€	110,00€			
CORSI SUBACQUEI	Certificati Medici Specifici					
Corsi di APNEA	Venerdì h. 20,10 € 220,00					
<b>CORSO SUB CON BOMBOLE</b>	<b>Venerdì h. 21,00 € 320,00</b>					
<b>ATTIVITÀ FUNZIONALE E POSTURALE H<sub>2</sub>O a 32°</b>						
35,00€/ORA						

\*Richiesto certificato medico specifico

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



## PINEROLO NUOTO

### NUOTO AGONISTICO A CURA DI UISP

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)

## PUNTO SAN LAZZARO MEDICA

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>		
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	9.20-18.30	

Non necessita di certificato medico o tessera associativa.

Adulti .....	6,00€
Ragazzi <14 anni .....	3,50€
Ridotto .....	5,50€
Abbonamento bimbi 5 ingressi .....	17,00€
Abbonamento bimbi 10 ingressi .....	30,00€
Abbonamento bimbi 20 ingressi .....	55,00€
Abbonamento adulti 5 ingressi.....	29,00€
Abbonamento adulti 10 ingressi .....	55,00€
Abbonamento adulti 20 ingressi .....	100,00€
Abbonamento adulti 50 ingressi .....	225,00€

Sessioni da 50 minuti con prenotazione consigliata.

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



PIZZA DA ASPORTO COTTA AL MATTONE  
PIZZERIA ARANCINERIA CIPOLLOTTERIA

C.so Torino, 310  
**PINEROLO**

**da ORAZIO L'ASPORTO**

**Tel. 346. 06 56 462**

Consegna gratuita  
in Pinerolo

# ACQUAGYM, ACQUAFITNESS E ACQUABIKE



Tutte le sessioni sono da 50 minuti

GIORNI	ORARIO	
<b>ACQUAGYM E ACQUAPILATES</b>		
È una ginnastica da praticare in acqua con ritmo musicale		
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	12,40	
Lun - Mar - Gio - Ven <b>Mercoledì Acquapilates</b>	13,30	
Lun - Mar - Gio - Ven <b>Lunedì - Venerdì Acquapilates</b>	19,20	
Mercoledì	18,30	
Sabato	9,20	

GIORNI	ORARIO	IL SERVIZIO COMPRENDE
<b>ACQUABIKE</b>		
È un'attività aerobica da praticare in acqua con apposite cyclette per un ottimo allenamento degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio		
Lunedì – Giovedì – Venerdì	18,30	
Mercoledì	19,20	
Venerdì	17,40	
Sabato	10,10	

Disponibilità massima 7 persone

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

# PIACERE ACQUA



Tutte le sessioni sono da 50 minuti

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	13,30	<b>10 INGRESSI</b> € 100,00 <b>5 INGRESSI</b> € 55,00
<b>MAMMA E BEBÈ (da 0 a 3 anni)</b>		
Giochi di acquaticità con un forte rapporto emotivo tra genitore e figlio.		
Martedì – Mercoledì	16,00	<b>10 INGRESSI</b> € 100,00 <b>5 INGRESSI</b> € 55,00
Mercoledì	10,10	
Venerdì	9.20 – 16.50	
Sabato	9.20 - 15.10	

Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
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 – Mer – Giov - Ven	16,50	187,00 €	110,00 €
Lun – Mar – Mer – Giov - Ven	17.40	187,00 €	110,00 €
Lun – mar – Mer – Giov – Ven	18.30		
Sabato	16.00	187,00 €	110,00 €
Sabato	16.50	187,00 €	110,00 €

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

# ATTIVITA' IN PALESTRA 11 settimane



## GINNASTICA FINALIZZATA AL BENESSERE (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					
Martedì - Venerdì	10,10				
Martedì -Giovedì	16,50	€ 165,00	€ 99,00		

## POWER YOGA

Pratica dinamica per potenziare il corpo, allungare la muscolatura, aumentare l'energia e calmare la mente

Lunedì	16,50	€ 165,00	€ 99,00		
Mercoledì	17.40	€ 165,00	€ 99,00		

## TOTAL BODY

Migliora la postura, aumenta la flessibilità, sviluppa forza e resistenza

Giovedì	17,40		€ 99,00		
---------	-------	--	---------	--	--

## 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: Martedì, Giovedì, Venerdì	9,00	<b>10 lezioni</b> € 50,00 (+ la tessera associativa)
	11,00	
Corso AFA PISCINA: Martedì e Giovedì	10,10	<b>10 lezioni</b> € 55,00 (+ la tessera associativa)