

# CALENDARIO ATTIVITA'

Stagione 2024/25

# PISCINA E PALESTRA



**3° 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°**  
(15 settimane)  
09 settembre – 21 dicembre  
Chiusura attività 01-02/11

**PERIODO 2°**  
(11 settimane)  
7 gennaio – 22 marzo

**PERIODO 3°**  
(11 settimane)  
24 marzo – 07 giugno  
Chiusura attività 21/04, 25-26/04,  
01/05 e 02/06

**PERIODO 4°**  
(7 settimane)  
09 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 2024-2025

**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 2024 è funzionante il **SOLARIUM** all'aperto.

## 2024/2025

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
<b>RAGAZZI (dai 6 ai 14 anni)</b>			
Lun - Mar - Gio - Ven	16,50	187,00€	110,00€
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	17,40		
Lunedì - Mercoledì - Giovedì	18,30		
Sabato	16.00-16.50		
<b>ADULTI</b>			
Mar - Ven	19,20	187,00€	110,00€
<b>SPECIALE ADULTI</b>			
Mar - Giovedì	11,00	187,00€	110,00€
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.

# COROTRAT

RESISTANCE WELDING TECHNOLOGY



<i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i>		<b>PERIODO</b>	
<b>GIORNI</b>	<b>ORARIO</b>	<b>BISETT</b>	<b>MONOS</b>
<b>NUOTO SINCRONIZZATO (dai 6 ai 14 anni)</b>			
martedì – venerdì	18,30	187,00€	110,00€
<b>CORSI SUBACQUEI</b>		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 ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0.20 CADAUNO



**SERVIZIO BAR  
ATTIVO**



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 ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0.20 CADAUNO



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



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	<b>10 INGRESSI</b> € 95,00 (validità 3 mesi) <b>MENSILE</b> € 80,00 (ingressi illimitati) <b>BIMESTRE</b> € 120,00 (ingressi illimitati)
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven <b>Mercoledì Acquapilates</b>	13,30	
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven <b>Lunedì - Venerdì Acquapilates</b>	19,20	
Mar - Ven	20,10	
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	<b>10 LEZIONI CON PRENOTAZIONE</b> € 120,00 (Validità 3 mesi)
Mercoledì	19,20	
Venerdì	17,40	<b>20 LEZIONI CON PRENOTAZIONE</b> € 220,00 (Validità 5 mesi)
Sabato	10,10	

Disponibilità massima 7 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	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	

<i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i>		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 ASCIUGACAPELLI SONO ACQUISTABILI ALLA TARIFFA DI € 0.20 CADAUNO



## GINNASTICA FINALIZZATA AL BENESSERE (min 5 iscritti)

<i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i>		<b>PERIODO</b>			
<b>GIORNI</b>	<b>ORARIO</b>	<b>BISETT</b>	<b>MONOS</b>		
<b>Metodo PILATES</b>					
Migliora forza, tono muscolare, postura, allevia tensioni e dolore alla schiena					
Martedì - Venerdì	10,10	€ 165,00	€ 99,00		
Martedì - Giovedì	16,50				
Mercoledì	13,00				

<b>GINNASTICA DOLCE</b>					
Migliora forza, tono muscolare, postura, allevia tensioni e dolore alla schiena					
Venerdì	09,20		€ 99,00		

<b>AFA (50 minuti)</b>					
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					
<b>Corso AFA PALESTRA:</b>				<b>10 lezioni</b>	
				€ 50,00	
				(+ la tessera associativa)	
Martedì, Giovedì e Venerdì		9.00			
Martedì e Giovedì		11,00			
<b>Corso AFA PISCINA:</b>				<b>10 lezioni</b>	
				€ 55,00	
				(+ la tessera associativa)	
Martedì e Giovedì		10,10			



# PINEROLO NUOTO

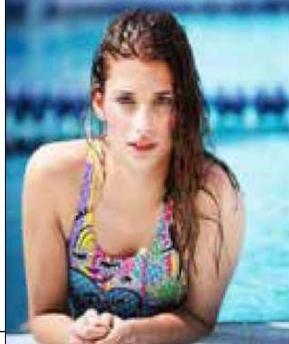
**NUOTO AGONISTICO A CURA DI UISP**

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)

 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)  



## PUNTO SAN LAZZAROMEDICA

Via E. Bignone 38 - Pinerolo

Telefono 0121/030435

**Convenzione con UISP**

Visita non agonistica 30,00 €

Visita agonistica 38,00 €