

CALENDARIO
ATTIVITA'
Stagione 2024/25

PISCINA E
PALESTRA



1° PERIODO
15 SETTIMANE



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 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, 25/04, 01/05 e
02/06/2024

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
RAGAZZI (dai 6 ai 14 anni)			
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	16,50	255,00€	150,00€
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	17,40		
Lunedì - Mercoledì - Giovedì	18,30		
Sabato	16.00- 16.50		
ADULTI			
Mar - Ven	19,20	255,00€	150,00€
SPECIALE ADULTI			
Mar - Giov	11,00	255,00€	150,00€
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



Tutte le sessioni sono da 50 minuti		PERIODO	
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS
NUOTO SINCRONIZZATO (dai 6 ai 14 anni)			
martedì – venerdì	18,30	255,00€	150,00€
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

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



SERVIZIO BAR ATTIVO



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	9.20-18.30	

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



PIZZA DA ASPORTO COTTA AL MATTONE

C.so Torino, 310
PINEROLO

da ORAZIO
L'ASPORTO

PIZZERIA ARANCINERIA CIPOLLOTTERIA

Tel. 346. 06 56 462

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 ACQUAPILATES		
È una ginnastica da praticare in acqua con ritmo musicale		
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	12,40	10 INGRESSI € 95,00 (validità 3 mesi) MENSILE € 80,00 (ingressi illimitati) BIMESTRE € 120,00 (ingressi illimitati)
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven Martedì Acquapilates	13,30	
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven Mar - Ven Acquapilates	19,20	
Mar Ven Acquapilates	20,10	
Sabato	9,20	

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 - Giovedì	18,30	10 LEZIONI CON PRENOTAZIONE € 120,00 (Validità 3 mesi)
Martedì	12,40	
Mercoledì	19,20	
Venerdì	17,40	20 LEZIONI CON PRENOTAZIONE € 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	
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 € 100,00 5 INGRESSI € 55,00
MAMMA E BEBÈ (da 0 a 3 anni)		
Giochi di acquaticità con un forte rapporto emotivo tra genitore e figlio.		
Martedì – Mercoledì	16,00	10 INGRESSI € 100,00 5 INGRESSI € 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
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 – Mer – Giov - Ven	16,50	255,00 €	150,00 €
Lun – Mar – Mer – Giov - Ven	17.40	255,00 €	150,00 €
Lun – mar – Mer – Giov – Ven	18.30		
Sabato	16.00	255,00 €	150,00 €
Sabato	16.50	255,00 €	150,00 €

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>		PERIODO			
GIORNI	ORARIO	BISETT	MONOS		
Metodo PILATES					
Migliora forza, tono muscolare, postura, allevia tensioni e dolore alla schiena					
Martedì - Venerdì	10,10	€ 225,00	€ 135,00		
Martedì - Giovedì	16,50				

GINNASTICA DOLCE					
Tonificazione del corpo, Correzioni posturali, maggiore flessibilità articolare					
NOVITA'					
A breve giorni e orari		€ 225,00	€ 135,00		

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:	9,00	10 lezioni € 50,00 (+ la tessera associativa)
Martedì e Giovedì	11,00	
Corso AFA PISCINA:	10,10	10 lezioni € 55,00 (+ la tessera associativa)
Martedì e Giovedì		



PINEROLO NUOTO

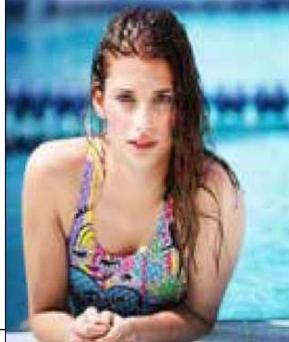
NUOTO AGONISTICO A CURA DI UISP

PISCINA COMUNALE DI PINEROLO – Via Grande Torino 7

www.pinerolonuoto.it - 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

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

cell +39 335.7723442 • 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 €