



CITTÀ di  
PINEROLO



**UISP**  
aps

**sportpertutti**

Comitato di Pinerolo

# CALENDARIO ATTIVITA'

Stagione 2023/24

# 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](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)  
11 settembre – 23 dicembre  
Chiusura attività 01/11 e 08/12/2023

**PERIODO 2°**  
(11 settimane)  
8 gennaio – 24 marzo

**PERIODO 3°**  
(11 settimane)  
25 marzo – 09 giugno  
Chiusura attività 01/04, 25/04, 01/05 e  
02/06/2024

**PERIODO 4°**  
(7 settimane)  
10 giugno – 28 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 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 2024 è funzionante il **SOLARIUM** all'aperto.

## 2023/2024

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 - 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		
<b>ADULTI</b>			
Mar - Ven	19,20	255,00€	150,00€
<b>SPECIALE ADULTI</b>			
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
<b>NUOTO SINCRONIZZATO (dai 6 ai 14 anni)</b>			
martedì – venerdì	18,30	255,00€	150,00€
<b>AVVIAMENTO ALL' AGONISMO</b>			
martedì – venerdì	18,30	255,00€	150,00€
<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€

Sessioni da 50 minuti con prenotazione consigliata.

**CREDITI DOCCE E ASCIUGACAPPELLI 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



<i>Tutte le sessioni sono da 50 minuti</i>		
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	13,30	
Lun - Mar - Mer - Gio - Ven	19,20	
Lun - Ven <b>Acquapilates</b>		
Mar - Ven	20,10	
Sabato	9,20	

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 - Giovedì	18,30	<b>10 LEZIONI CON PRENOTAZIONE</b> € 120,00 (Validità 3 mesi)
Mercoledì	19,20	
Venerdì	17,40	
Sabato	10,10	<b>20 LEZIONI CON PRENOTAZIONE</b> € 220,00 (Validità 5 mesi)

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>10 INGRESSI</b> € 100,00 <b>5 INGRESSI</b> € 52,00
<b>MAMMA E BEBÈ (da 0 a 3 anni)</b>		
Giochi di acquaticità con un forte rapporto emotivo tra genitore e figlio.		
Mar – Mer	16,00	<b>10 INGRESSI</b> € 100,00 <b>5 INGRESSI</b> € 52,00
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	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



# ATTIVITA' IN PALESTRA 15 settimane



## 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	225,00€	135,00€		
Martedì - Venerdì	10,10				
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	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 <b>PALESTRA:</b> Lunedì e Giovedì		10.00	<b>10 lezioni</b> € 50,00 (+ la tessera associativa)		
Corso AFA <b>PISCINA:</b> Lunedì e Giovedì		11,00	<b>10 lezioni</b> € 55,00 (+ la tessera associativa)		



# PINEROLO NUOTO

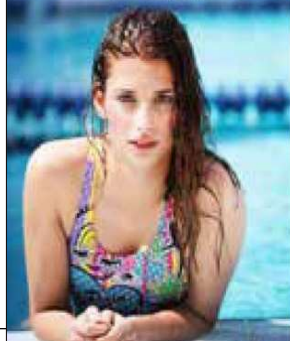
**NUOTO AGONISTICO A CURA DI UISP**

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 €