



NOVITA' VISITE MEDICHE IN SEDE PER IDONEITA' NON AGONISTICA

# ATTIVITÀ PISCINA

## CENTRO POLISPORTIVO MASSARI 2016/2017

Le attività sono rivolte ai soci di ASD Progetto Sport di Borgata.

**2° TURNO: dal 30 gennaio al 27 maggio - 16 settimane**  
(Chiusure per festività: dal 13 al 18 Apr / 24 e 25 Apr / 1° Mag)

**3° TURNO: dal 29 maggio al 29 luglio - 9 settimane**  
(Chiusure per festività: 2 e 3 Giu / 24 Giu)



**Piscina  
Massari**

via Massari, 114 - Torino  
Telefono 011.22.06.211



**Centro  
Polisportivo  
Massari**

[www.centropolisportivomassari.it](http://www.centropolisportivomassari.it)

## ACQUATICITÀ 3/5 ANNI (CON GENITORE IN ACQUA)

MER 16,00-16,50

SAB 9,30-10,20  
16,10-17,00

11.10-12.00  
17,00-17,50

## ACQUATICITÀ OLTRE I 5 ANNI (SENZA GENITORE IN ACQUA)

MAR 17,40-18,30

VEN 17,40-18,30

## AVVIAMENTO NUOTO SINCRÒ

DAI 5 AGLI 8 ANNI

MER 16,50-17,40

Frequenza Settimanale euro 80,00 (1 Recupero)- Frequenza Bisettimanale 128,00 euro (2 Recuperi)  
(Mercoledì euro 85,00 - 17 lezioni)

## CORSI NUOTO RAGAZZI 6/16 ANNI

LUN GIO 16,50-17,40

MAR VEN 16,50-17,40

MER 16,50-17,40

SAB 9,30-10,20  
15,20-16,10

17,40-18,30

17,40-18,30

17,40-18,30

10,20-11,10  
16,10-17,00

18,30-19,20

18,30-19,20

11,10-12,00  
17,00-17,50

## NUOTO SPORTIVO

LUN GIO 16,00-16,50

MAR VEN 16,00-16,50

## PERFEZIONAMENTO

LUN GIO 16,00-16,50

MAR VEN 16,00-16,50

Frequenza Settimanale euro 80,00 (1 Recupero) - Frequenza Bisettimanale 128,00 euro (2 Recuperi)  
(Mercoledì euro 85,00 - 17 lezioni)

## CORSI NUOTO ADULTI

LUN GIO 10,10-11,00

MAR VEN 11,00-11,50

MER 11,50-12,40

SAB 12,00-12,50

16,00-16,50

12,40-13,30

16,50-17,40

18,30-19,20

16,00-16,50

18,40-19,20

19,20-20,10

18,30-19,20

19,20-20,10

19,20-20,10

20,10-21,00

20,10-21,00

Frequenza Settimanale euro 96,00 (1 Recupero) - Frequenza Bisettimanale 160,00 euro (2 Recuperi)  
(Mercoledì euro 85,00 - 17 lezioni)

Tessere periodo fisso con giorni ed orari liberi - 10 ingressi euro 72,00 / 20 ingressi euro 120,00

# ACQUAFITNESS

## ACQUAGYM ACQUASOFT/ACQUATRaining/ACQUAIMPACT

Frequenza Settimanale euro 112,00 (1 Recupero)  
Frequenza Bisettimanale euro 192,00 (2 Recuperi)  
Tessere periodo fisso con giorni ed orari liberi - 10 ingressi euro 84,00 / 20 ingressi euro 144,00

## ACQUASTEP/GAG

Frequenza Settimanale euro 120,00 (1 Recupero)  
Frequenza Bisettimanale euro 224,00 (2 Recuperi)  
Tessere periodo fisso con giorni ed orari liberi - 10 ingressi euro 95,00 / 20 ingressi euro 180,00

## ACQUACIRCUIT/ACQUAWALKING

Frequenza Settimanale euro 136,00  
Frequenza Bisettimanale euro 240,00

## GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

Frequenza Settimanale euro 96,00 (1 Recupero)  
Frequenza Bisettimanale euro 160,00 (2 Recuperi)  
\*Tessera 10 ingressi: 72,00 euro  
\*Tessera 20 ingressi: 120,00 euro.

	LUN-GIO	MART-VEN	MERC	SAB
ACQUASTEP/GAG	12,40-13,30 20,10-21,00	18,30-19,20		10,20-11,00
ACQUASOFT	11,00-11,50			
ACQUATRaining	14,20-15,10 16,00-16,50 18,30-19,20	12,40-13,30	16,00-16,50 20,10-21,00	
ACQUAIMPACT	19,20-20,10	19,20-20,10	19,20-20,10	
ACQUACIRCUIT			18,30-19,20	
ACQUAWALKING	11,50-12,40	20,10-21,00	12,40-13,30	12,00-12,50
GINN. DOLCE IN ACQUA		10,10-11,00	10,10-11,00	

# NUOTO LIBERO

(OVER 13 CON BUONE CAPACITÀ NUOTATORIE)

ORARI VALIDI FINO AL 27.05.2017

(NON NECESSITA DI TESSERA ASSOCIATIVA E DI CERT. MEDICO)

LUN-GIOV

DALLE 10,10 ALLE 16,00

DALLE 18,30 ALLE 21,00

—INGRESSO SINGOLO EURO 4,50

(RIDOTTO 4,00)

—TESSERE 20 INGRESSI 75,00 EURO

(RIDOTTO 39,00)

—TESSERE 10 INGRESSI 40,00 EURO

(RIDOTTO 20,00)

—TESSERA STAGIONALE CON INGRESSI ILLIMITATI

190,00 EURO (RIDOTTO 150,00)

RIDOTTO UNDER 16 - OVER 60

\*GLI ORARI DELLA MATTINA DALLE 9:00 ALLE 12:00 POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI.

MAR - MER - VEN

DALLE 7,00 ALLE 16,00

DALLE 19,20 ALLE 21,00

SAB

DALLE 9,30 ALLE 17,50

## NUOTO MASTER

In collaborazione con l'associazione FREESTYLE per tutti i nuotatori over 18.

LUN - MAR

DALLE 20,10 ALLE 21,50

Piscina Massari (25mt)

È previsto inoltre un allenamento presso Piscina Trecate (vasca lunga il giovedì 20,30)

## ATTIVITA' IN ACQUA PER GESTANTI

SAB 11,00-11,50

MART-VEN 14,20-15,10

INGRESSO EURO 5,00.

### DIVENTA SOCIO PROGETTO SPORT DI BORGATA:

ALLA PRIMA ISCRIZIONE STAGIONALE SONO NECESSARIE:

- **FOTOCOPIA** DEL CERTIFICATO MEDICO (NO ORIGINALE)

- QUOTA ASSOCIATIVA EURO 13.00

I PAGAMENTI POSSONO ESSERE AFFETTUATI TRAMITE BANCOMAT,

CARTE O BOLLETTINO POSTALE. (NO CONTANTI)

L'AVVENUTA ISCRIZIONE ALLE ATTIVITÀ NON CONSENTE L'INGRESSO IL GIORNO STESSO PER MOTIVI ASSICURATIVI.

ORARI SEGRETERIA

LUNEDÌ E VENERDÌ 15-18

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 10-12 E 15-20

MERCOLEDÌ 11-18 (ORARIO CONTINUATO)