VICTORIA IVEST NUOTO

Via F. Mazzetti 18 Riva presso Chieri (TO)

TESSERAMENTO OBBLIGATORIO (5€)

339.10.50.339

PISCINA VICTORIA IVEST NUOTO

www.piscinaivest.it

La segreteria è a vostra completa disposizione per qualsiasi richiesta e/o informazione

VICTORIA

IVEST

SALVAMENTO · NUOTO

LA PISCINA OLIMPIONICA

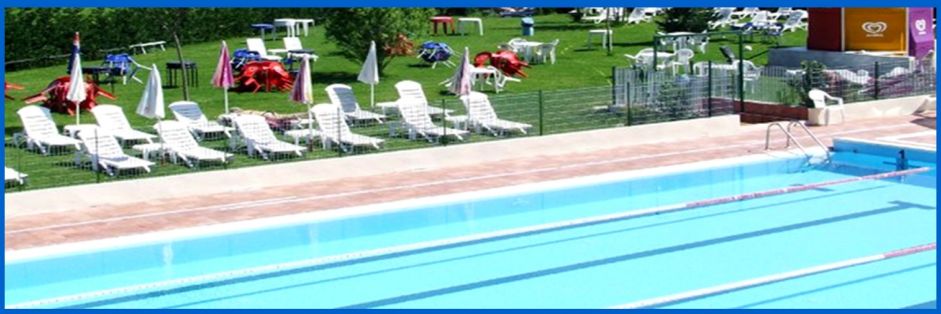
La vasca olimpionica è **lunga 25 metri** e larga 12.5 metri, con una temperatura costante di 29 gradi. **Suddivisa in 6 corsie** permette di ottimizzare gli spazi sia per i corsi di nuoto, le attività di acquafitness e il nuoto libero. La sua profondità variabile parte da un minimo di 1.40 metri fino a raggiungere i 2.00 metri di altezza.

Dotata di blocchi di partenza, di segnaletica sulla pavimentazione e di bandierine per il dorso (utili per valutare la distanza dalla parete) e in grado di ospitare anche competizioni nazionali riconosciute. Grazie alla sua **chiusura/apertura telescopica**, la piscina olimpionica è in grado di trasformasi nei mesi caldi in una piscina estiva.

ON LINE IL NUOVO SITO *PISCINA IVEST*

www.piscinaivest.it

INGRESSI STAGIONE ESTIVA



Gli ampi spazi erbosi adiacenti alla vasca olimpionica, il solarium, i lettini, gli ombrelloni, il bar esterno e interno e il campo da beach volley vi permetteranno di trascorrere piacevoli giornate di sole. Non perdetevi l'occasione per concedervi un momento di benessere e relax sia da soli che in compagnia.

GIORNALIERO

Possibilità di noleggio lettino e ombrellone 2.00€

→ DAL LUNEDÌ AL SABATO dalle ore 10.00 alle ore 23.30

GIORNATA INTERA ADULTO	10,00€	RIDOTTO*	8,00€
POMERIDIANO (h 14.00) ADULTO	8,00€	RIDOTTO*	6,50€

→ DOMENICA dalle ore 10.00 alle ore 19.30

GIORNATA INTERA ADULTO	12,00€	RIDOTTO*	10,00€
POMERIDIANO (h 14.00) ADULTO	10,00€	RIDOTTO*	8,00€

ABBONAMENTI

Lettino ombrellone COMPRESI fino ad esaurimento

→ DAL LUNEDÌ AL SABATO dalle ore 10.00 alle ore 23.30

23 INGRESSI ADULTO	190,00€	RIDOTTO*	150,00€
STAGIONALE ADULTO	390,00€	RIDOTTO*	270,00€

→ DOMENICA dalle ore 10.00 alle ore 19.30

23 INGRESSI ADULTO	230,00€	RIDOTTO*	190,00€
STAGIONALE ADULTO	120,00€	RIDOTTO*	80,00€

→ DAL LUNEDÌ ALLA DOMENICA dalle ore 10.00 alle ore 19.30

23 INGRESSI ADULTO	270,00€	RIDOTTO*	210,00€
STAGIONALE ADULTO	420,00€	RIDOTTO*	300,00€

*** RIDOTTO, OMAGGI E SCONTI**

- → TARIFFA RIDOTTA valida dai 3 agli 11 anni compiuti + over 60
- → Ingresso + tessera OMAGGIO dai 0-2 anni compiuti
- → Hanno diritto allo SCONTO le forze dell'ordine al 50% solo su abbonamenti
- → Hanno diritto allo SCONTO i rivesi di 2€ su giornalieri (dal lunedì al sabato - interi e ridotti)

NUOTO LIBERO

Accedi alle corsie dedicate al nuoto libero. Potrai allenarti ogni giorno della settimana per raggiungere i tuoi obiettivi.

ABBONAMENTO FREE → 11 INGRESSI 47€ | 23 INGRESSI 94€ | INGRESSO SINGOLO 5€ — 2h MAX

LUN-SAB	10.00 - 23.30
DOM	17.30 - 19.30

→ Obbligatorio deposito **DOCUMENTO PERSONALE** in segreteria
→ **SU PRENOTAZIONE** dalle 16.30 alle 20.30 dal lunedì al venerdì

→ Lettino e ombrellone **COMPRESI** fino ad esaurimento per possessori di abbonamento

NUOTO ADULTI

Corso adatto a tutti i livelli, con differenziazione dei programmi di apprendimento delle tecniche natatorie in base alle capacità individuali di ciascuno.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO | 9 LEZIONI 90€ (72€ OVER 60) — 50 min

LUN	10.00	12.40	18.30	20.10
MAR	18.30	20.10		
GIO	18.30	20.10		
VEN	10.00	12.40		

ABBONAMENTO FREE → 10 INGRESSI 100€ (85€ OVER 60) | 20 INGRESSI 170€ (140€ OVER 60) — 40 min

LUN	11.10	17.40
MER	19.20	
VEN	11.10	
SAB	12.40	

→ Obbligo di **PRENOTAZIONE**

NUOTO MASTER

Corso di perfezionamento con un programma intensificato e la possibilità di partecipare e gareggiare in manifestazioni amatoriali.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | 23 INGRESSI 160€

Fasce di prenotazione: LUN Dalle **19.00** alle **20.10** MER Dalle **19.00** alle **20.10**

IDROCHINESI

È una pratica terapeutica-educativa , con rapporto soggetto/operatore, finalizzata al benessere e al recupero funzionale post-trauma e post-operatorio. È particolarmente indicata per: lombalgie, lombosciatalgie, patologie della colonna, spalla, ginocchio e caviglia.

PER INFORMAZIONI SU COSTI E ORARI RIVOLGERSI PRESSO LA NOSTRA SEGRETERIA — 60 min

ACQUATICITÀ

Con la partecipazione attiva del genitore in acqua, l'esperienza del gioco e l'aiuto degli istruttori si stimolerà la naturale propensione all'acquaticità del bimbo. Dai 3 ai 36 mesi.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | 10 INGRESSI 80€ | 20 INGRESSI 140€ | SINGOLA 15€ — 40 min

ACQUATICITÀ FREE MAR 17.50 MER 17.50 SAB 11.10

NUOTO BABY

È un percorso acquatico per bambini dai 3 ai 5 anni, finalizzato al raggiungimento del galleggiamento autonomo e all'inserimento nella scuola nuoto bimbi.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO | 8 LEZIONI 80€ | MAX 8/9 ALLIEVI — 40 min

Polipetti
- → Dai 3 ai 4 anni in funzione del livello
- → Ambientamento e primi spostamenti

LUN 16.30
GIO 17.10

Delfini
- → Dai 4 ai 5 anni in funzione del livello
- → Primi galleggiamenti in autonomia

LUN 17.10
GIO 16.30

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | 10 INGRESSI 80€ | 20 INGRESSI 140€ | SINGOLA 15€ — 40 min

BABY FREE LUN 17.50 MER 17.10 GIO 17.50 SAB 10.30

NUOTO BIMBI

Percorso didattico finalizzato all'acquisizione del gesto tecnico degli stili del nuoto, della propulsione, del controllo respiratorio e della nuotata subacquea. Dai 6 ai 11 anni.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO | 9 LEZIONI 90€ — 50 min

LUN 16.50 17.40
MAR 16.50 17.40
MER 16.50 17.40
GIO 16.50 17.40
SAB 10.50 11.40

→ Max 12 allievi per corsia

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | 10 INGRESSI 80€ | 20 INGRESSI 140€ | SINGOLA 15€ — 40 min

LUN 10.20 16.10 18.30 MER 18.30 VEN 10.20 16.10

FITNESS IN ACQUA

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE (ESCLUSI I CORSI DI ACQUAGYM E AGUA MOVIDA)

10 INGRESSI 90€ | 20 INGRESSI 150€ | 3 MESI 200€ | 3 MESI + SALA 260€ | SINGOLA 15€

40 min

ACQUA GYM

E' la ginnastica in acqua a ritmo di musica. Quest'attività prevede esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi in acqua favorendo il miglioramento cardiovascolare.

CINTURE

E' la ginnastica in acqua svolta con specifiche cinture acquatiche in grado di migliorare il livello di galleggiamento delle persone che la indossano.

ACQUA POLE

È un'attività che si pratica per mezzo di un attrezzo composto da una base e una pertica. Allenamento specifico per tonificare tutti i muscoli del corpo.

AGUA MOVIDA

Attività di coreografia in acqua che unisce il lavoro di potenziamento muscolare e cardiovascolare ad un'alta dose di divertimento e coinvolgimento.

SWIM BALL

È un'attività che si pratica con l'utilizzo di una speciale palla che può essere sfruttata sia come carico allenante oppure indossata a zainetto come supporto galleggiante.

ACQUA BIKE

Attività che si pratica per mezzo di bike acquatiche in grado di replicare gli effetti muscolari e cardiovascolari della pedalata unita ai vantaggi del lavoro in acqua.

ACQUA BOXE

Disciplina che coniuga i movimenti tipici delle arti marziali con un allenamento in acqua. Calci e pugni saranno sferrati contro uno speciale sacco da boxe.

ACQUA JUMP

È un'attività che utilizza uno speciale tappeto elastico. posizionato sul fondo della vasca. È un ottimo allenamento soprattutto per i glutei e gli arti inferiori.

CIRCUITO ATTREZZI

Allenamento a stazioni mediante l'utilizzo di grandi attrezzi come: **TAPIS. JUMP, BIKE** e **POLE**. La scelta degli esercizi e delle attrezzature può variare in ogni lezione.

SALA FITNESS

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE

10 INGRESSI 90€ | 20 INGRESSI 150€ | 3 MESI 180€ | 3 MESI + ACQUA 260€ | SINGOLA 15€

50 min

TONE UP

Lezione intensiva che coinvolge tutto il corpo. in ogni sua parte. E' un allenamento generale che include sia l'aspetto cardiovascolare sia la resistenza fisica e la tonificazione.

FUNCTIONAL

Allenamento funzionale che prevede una serie di esercizi calibrati e progressivi in grado di migliorare le prestazioni del nostro corpo.

PILATES

Il pilates è una disciplina che sviluppa la forza e la flessibilità muscolare. per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente.

FIT BOXE

Migliora la forma fisica attraverso un allenamento aerobico che unisce fitness e arti marziali. Liberati dallo stress sferrando calci e pugni contro uno specifico sacco.

ORARIO ESTIVO CORSI FITNESS

LEGENDA COLORI:

PISCINA	SALA FITNESS

		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
MATTINA	09.00	CINTURE	ACQUA BIKE	CINTURE	ACQUA BIKE	PILATES	
	10.00	PILATES	ACQUA GYM	PILATES	ACQUA GYM	CINTURE	
PRANZO	13.00		PILATES	ACQUA JUMP	PILATES		ACQUA GYM
		ACQUA GYM	ACQUA GYM		ACQUA GYM		
	14.00		ACQUA BIKE	AGUA MOVIDA			ACQUA BIKE
SERALE	18.30	TONE UP	CIRCUITO ATTREZZI	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	PILATES	
		ACQUA BIKE				SWIM BALL	
	19.20	PILATES	TONE UP	ACQUA BIKE	PILATES	TONE UP	
		ACQUA GYM	ACQUA GYM		ACQUA GYM	CIRCUITO ATTREZZI	
					ACQUA POLE		
	20.10	FIT BOXE	ACQUA BOXE	CIRCUITO ATTREZZI	FUNCTIONAL		
		ACQUA BIKE			ACQUA BIKE		

FITNESS COACH I.V.E.S.T.

INDIVIDUALIZZAZIONE, **V**ERSATILITÀ ED **E**LABORAZIONE DATI PER **S**CHEDA PERSONALIZZATA E **T**EST DI CONTROLLO

Percorso individualizzato e programmato verso obiettivi specifici di dimagrimento, potenziamento muscolare, avviamento alla pratica corretta del fitness terrestre e acquatico e rieducazione muscolare.

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA

VICTORIA

IVEST

SALVAMENTO · NUOTO

PISCINA VICTORIA
IVEST NUOTO

www.piscinaivest.it