



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

ORARIO

LUN-VEN

09.00-23.30

SAB

10.00-23.30

DOM

10.00-19.30

STAGIONE ESTIVA

PISCINA OLIMPIONICA

VICTORIA IVEST NUOTO

Via F. Mazzetti 18 Riva presso Chieri (TO)

TESSERAMENTO OBBLIGATORIO (5€)



339.10.50.339



**PISCINA VICTORIA
IVEST NUOTO**



www.piscinainvest.it

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



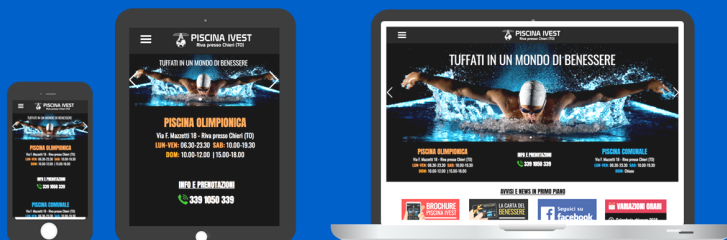
LA PISCINA OLIMPIONICA

La vasca olimpionica è **lunga 25 metri** e **larga 12.5 metri**.
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 trasformarsi nei mesi caldi in una piscina estiva.

ON LINE IL NUOVO SITO *PISCINA IVEST*

COMPATIBILE
SU TUTTI I TUOI
DISPOSITIVI!



 www.piscinainvest.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€**

→ DA LUN A VEN dalle ore 09.00 alle ore 23.30	SAB 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

→ DA LUN A VEN dalle ore 09.00 alle ore 23.30	SAB 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 **20%** solo su abbonamenti

→ Hanno diritto allo **SCONTO** i rivesi di **2€** su giornalieri (dal **LUN** al **SAB** - 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-VEN 09.00 - 23.30
SAB 10.00 - 23.30
DOM 17.00 - 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 13.30 18.30 20.10
MAR 18.30 20.10
GIO 18.30 20.10
VEN 12.40 13.30

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

→ Ambientamento e primi spostamenti

LUN 16.30
GIO 17.10

Delfini

→ 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



NUOTO RAGAZZI

Corso di perfezionamento per ragazzi con programma natatorio intensificato, tenendo in considerazione le abilità degli allievi

OBBLIGO DI FREQUENZA - RICHIEDERE IN SEGRETERIA GLI ORARI | 9 LEZIONI 90€

85
min

FITNESS IN ACQUA

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE (ESCLUSI I CORSI DI ACQUAGYM)

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

40
min



ACQUA GYM

È 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

È 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.



ACQUA WALKING

È un'attività che si pratica per mezzo di un particolare tapis roulant acquatico in grado di generare un allenamento sia di tipo cardiovascolare che muscolare.



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. È 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	ACQUA BOXE	ACQUA BIKE	CINTURE	PILATES	PILATES	
					ACQUA BIKE	ACQUA JUMP	
	10.00	ACQUA GYM	ACQUA GYM	PILATES	TONE UP	CINTURE	
		PILATES			ACQUA GYM		
11.00						PILATES	
PRANZO	13.00	TONE UP	PILATES	TONE UP	PILATES	TONE UP	ACQUA GYM
		ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA JUMP	ACQUA GYM	ACQUA GYM	
	14.00	CIRCUITO ATTREZZI	ACQUA BIKE	ACQUA POLE	ACQUA BIKE	ACQUA WALKING	ACQUA BIKE
SERALE	18.30	TONE UP	CIRCUITO ATTREZZI	ACQUA GYM	TONE UP	PILATES	
		ACQUA BIKE	CINTURE		ACQUA BIKE	SWIM BALL	
		19.20	PILATES	TONE UP	FUNCTIONAL	PILATES	TONE UP
	ACQUA GYM		ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA GYM	
			ACQUA POLE		ACQUA POLE		
	20.10	FIT BOXE	ACQUA WALKING	CIRCUITO ATTREZZI	FUNCTIONAL	FIT BOXE	
		ACQUA BIKE			ACQUA JUMP		
			ACQUA BOXE		ACQUA BIKE		

PERSONAL TRAINING



Allenarti con un personal trainer ti permette di raggiungere il massimo risultato nel minor tempo possibile. Dopo aver eseguito un'accurata anamnesi, il personal trainer è in grado di valutare le migliori combinazioni tra tecniche, esercizi e l'intensità di allenamento più adatte ai tuoi obiettivi ed al tuo profilo corporeo, nel rispetto di eventuali patologie od esigenze specifiche. **TRASFORMA I TUOI BUONI PROPOSITI IN RISULTATI CONCRETI.**

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA

REGALA IL BENESSERE

Un'unica carta, tanti regali!

PERSONALIZZALA COME VUOI

Ricarica la card con un importo che preferisci oppure con uno dei nostri abbonamenti.



Richiedila presso la nostra segreteria!

AVVERTENZE!

1. In caso di smarrimento gli "abbonamenti free" non verranno rimborsati o rifatti.
2. Le prenotazioni o disdette ai corsi dovranno essere effettuate obbligatoriamente almeno 4 ore prima del corso. In caso contrario la lezione non disdetta entro le 4 ore dall'inizio verrà comunque conteggiata.
3. La quota d'iscrizione obbligatoria (e cioè il tesseramento annuale di 5€) è valida per tutta la stagione sportiva, con inizio a settembre e scadenza a fine agosto. (Es. Se mi iscrivo nel mese di marzo la tessera scadrà comunque nel mese di agosto).
4. I possessori di abbonamento trimestrali dovranno consegnarlo in segreteria ogni volta prima di entrare in vasca e ritirarlo all'uscita.
5. Le lezioni con "obbligo di frequenza" NON possono essere recuperate.