



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



**VICTORIA
IVEST NUOTO**

Tuffati in un mondo di benessere!

PISCINA OLIMPIONICA

VASCA GRANDE → 25m x 12,5m (acqua 29°)

VASCA PICCOLA → 12,5m x 3m (acqua 32°)

ORARIO APERTURA

LUN-VEN: 06.30-23.30

SAB: 10.00-19.30

DOM: 10.00-12.00 15.00-18.00

INDIRIZZO

Via F. Mazzetti 18

Riva presso Chieri (TO)



339.10.50.339

PISCINA COMUNALE

VASCA UNICA → 12,5m x 6m (acqua 32°)

ORARIO APERTURA

LUN-VEN: 12.00-15.00 (no MER)

16.00-20.30

SAB: 10.00-13.00 14.30-18.30

DOM: Chiuso

INDIRIZZO

Via Circonvallazione

Riva presso Chieri (TO)



339.10.50.339

TESSERAMENTO ANNUALE OBBLIGATORIO (15€)

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



**PISCINA VICTORIA
IVEST NUOTO**

www.piscinaivest.it



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 bambino. Dai 3 ai 36 mesi.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO | 8 LEZIONI 80€ | MAX 8 ALLIEVI

40
min

Pesciolini

MAR	15.50		
MER	16.30	17.10	17.50
GIO	10.50	15.10	15.50
SAB	09.10	09.50	15.10

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

40
min

ACQUATICITÀ FREE PISCINA COMUNALE

MAR	17.50
MER	17.50
VEN	17.50
SAB	11.10

ACQUATICITÀ FREE PISCINA OLIMPIONICA

MER	10.00
VEN	10.00
DOM	11.00



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

PISCINA COMUNALE

- Dai 3 ai 5 anni (in funzione del livello)
- Ambientamento e primi spostamenti

Delfini

PISCINA COMUNALE

- Dai 3 ai 5 anni (in funzione del livello)
- Primi galleggiamenti in autonomia

Squali

PISCINA COMUNALE

- Dai 3 ai 5 anni (in funzione del livello)
- Propedeutico al corso nuoto bimbi

LUN	16.30		
MAR	17.10	17.40	
GIO	17.00		
VEN	16.50	17.10	
SAB	11.50	15.50	17.10

LUN	17.10		
MAR	16.30	16.50	
MER	17.10		
GIO	17.30		
VEN	16.30	17.40	
SAB	16.30		

MER	16.50
GIO	16.50
SAB	15.10

Polipetti

PISCINA OLIMPIONICA

LUN	16.50
MER	16.50
SAB	15.50

Delfini

PISCINA OLIMPIONICA

LUN	16.50
MER	16.50
SAB	15.50

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

40
min

BABY FREE

PISCINA COMUNALE

LUN	17.50
MER	16.30
SAB	10.30 15.10

BABY FREE

PISCINA OLIMPIONICA

MAR	17.10
GIO	17.10 17.50
DOM	16.00



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 | 16 LEZIONI 130€

50
min

PISCINA COMUNALE

→ Max 9 allievi per corsia

LUN	16.50	17.40			
MAR	16.50	17.40			
MER	16.50	17.40			
GIO	16.50	17.40			
VEN	16.00	16.50	17.40		
SAB	10.00	10.50	11.40	16.00	16.50

PISCINA OLIMPIONICA

→ Max 12 allievi per corsia

LUN	16.50	17.40			
MAR	16.50	17.40	18.30		
MER	16.50	17.40			
GIO	16.50	17.40	18.30		
VEN	16.00	16.50	17.40		
SAB	10.00	10.50	11.40	16.00	16.50

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

40
min

PISCINA OLIMPIONICA

LUN e MER	18.30
VEN e DOM	16.10



NUOTO RAGAZZI

Corso di perfezionamento per ragazzi con programma natatorio intensificato, tenendo in considerazione le abilità degli allievi. Consigliata una frequenza settimanale.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO | 16 LEZIONI 140€

85
min

PISCINA OLIMPIONICA

LUN-VEN	Dalle 16.15 alle 17.40 e dalle 17.40 alle 19.05
SAB	Dalle 16.50 alle 18.15



PALLANUOTO RAGAZZI E ADULTI

La pallanuoto è un gioco sportivo di squadra che associa il nuoto al gioco del pallone. È un'attività altamente performante che sviluppa tutti i muscoli del corpo.

STAGIONALE OTTOBRE/MAGGIO 250€ | È richiesta una buona conoscenza delle tecniche natatorie

60
min

PISCINA OLIMPIONICA

GIO	18.30	19.30
-----	-------	-------



SINCRONIZZATO BAMBINE E RAGAZZE

Disciplina tecnico-combinatoria, che unisce nuoto, ginnastica artistica e danza. Si eseguono esercizi coreografici in acqua in sincronia con la musica.

STAGIONALE OTTOBRE/MAGGIO 250€ | È richiesta una buona conoscenza delle tecniche natatorie

60
min

PISCINA OLIMPIONICA

GIO	17.00	18.00
-----	-------	-------



NUOTO LIBERO

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

ABBONAMENTO FREE → 11 INGRESSI 47€ | 23 INGRESSI 94€ | INGRESSO SINGOLO 5€

PISCINA COMUNALE

LUN 12.00 - 15.00
MAR 12.00 - 15.00
MER NON DISPONIBILE
GIO 12.00 - 15.00
VEN 12.00 - 15.00
SAB 12.00 - 15.00

PISCINA OLIMPIONICA

LUN-VEN 06.30 - 23.30
SAB 10.00 - 19.30
DOM 10.00 - 12.00 15.00 - 18.00

→ Max 6 persone per corsia
 → La fascia LUN-VEN (16.30-20.30) è tutta **SU PRENOTAZIONE**



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 | 16 LEZIONI 140€ (125€ OVER 60)

50
min

PISCINA OLIMPIONICA

LUN	10.00	12.40	13.30	18.30	19.20	20.10
MART	12.40	13.30	18.30	19.20	20.10	
MER	12.40	13.30	18.30			
GIO	12.40	13.30	18.30	19.20	20.10	
VEN	10.00	12.40	13.30	18.30	19.20	20.10
SAB	12.40					

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

40
min

PISCINA OLIMPIONICA

LUN 11.10 17.40
MER 19.20
VEN 11.10
SAB 12.40
DOM 15.10

→ 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€

PISCINA OLIMPIONICA

Fasce di prenotazione:

LUN Dalle 19.00 alle 20.10
MER Dalle 19.00 alle 20.10
VEN Dalle 19.00 alle 20.10
SAB 12.30

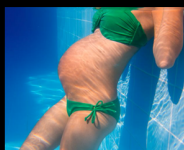


IDROCHINESI

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



GINNASTICA IN GRAVIDANZA

L'acqua è un ottimo elemento per fare movimento durante i nove mesi di gravidanza. Vi proponiamo esercizi in acqua volti al benessere del corpo, della postura e del pavimento pelvico e per favorire la relazione madre-bambino.

PER INFO ORARI RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA | 6 LEZIONI 70€ | SINGOLA 15€

50
min



SUB - MINI SUB

Corso d'immersione con le bombole per principianti adulti, ragazzi e bambini. A fine corso verrà rilasciato il brevetto CMAS riconosciuto a livello internazionale.

PER INFORMAZIONI SU COSTI E ORARI RIVOLGERSI PRESSO LA NOSTRA SEGRETERIA

PISCINA OLIMPIONICA

MER	17.40	18.40	20.00
VEN	20.00	(nuoto di mantenimento)	



BREVETTO DA BAGNINO

Società Nazionale di Salvamento - sezione di Torino.

Riconoscimento a livello internazionale per acqua interne - esterne.



COSTO DEL CORSO 370€ | RINNOVO BREVETTO OGNI 3 ANNI | ETÀ MINIMA: 16 ANNI

PISCINA OLIMPIONICA

PERIODO ISCRIZIONI: → SETTEMBRE/OTTOBRE
→ GENNAIO/FEBBRAIO

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

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.



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. 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 CORSI FITNESS

LEGENDA COLORI:

PISCINA COMUNALE

PISCINA OLIMPIONICA

SALA FITNESS

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

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

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 15€) 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.



**PISCINA VICTORIA
IVEST NUOTO**

www.piscinaivest.it