

PISCINA IVEST

Riva presso Chieri (TO)



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



**TUFFATI IN UN MONDO
DI BENESSERE!**

PISCINA OLIMPIONICA

VASCA GRANDE → 25m x 12,5m (29°)
VASCA PICCOLA → 12,5m x 3m (32°)

ORARIO

LUNEDI-VENERDI

06.30-23.30

SABATO


10-19.30

DOMENICA

10-12 | 15-18

INDIRIZZO

Via F. Mazzetti 18
Riva presso Chieri (TO)

 **339.10.50.339**

PISCINA COMUNALE

VASCA UNICA → 12,5m x 6m (32°)

ORARIO

LUNEDI-VENERDI

12-15 (no MER) | 16-20.30

SABATO


10-18

DOMENICA

Chiuso

INDIRIZZO

Via Circonvallazione
Riva presso Chieri (TO)

 **339.10.50.339**

**TESSERAMENTO STAGIONALE
OBBLIGATORIO (15€)**

La segreteria è a vostra completa
disposizione per qualsiasi info.

www.piscinaivest.it



**PISCINA VICTORIA
IVEST NUOTO**



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

PISCINA COMUNALE

MER 17.50

SAB 09.50 10.00 15.40

PISCINA OLIMPIONICA

MER 17.10

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

40 min

ACQUATICITÀ FREE

PISCINA COMUNALE

MAR 17.50
VEN 17.50
SAB 11.10 15.00

ACQUATICITÀ FREE

PISCINA OLIMPIONICA

MER 10.00 17.50
GIO 17.10
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

LUN 16.30 17.40
MAR 17.10 17.40
MER 17.40
GIO 16.30 17.40
VEN 16.50 17.10
SAB 11.20 15.50 17.10

Delfini

PISCINA COMUNALE

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

LUN 17.10
MAR 16.30
MER 17.10
GIO 16.50 17.50
VEN 16.30 17.40
SAB 10.40 16.30

Squali

PISCINA COMUNALE

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

LUN 16.50
MAR 16.50
MER 16.50
GIO 17.10
SAB 16.20

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 17.50
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	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

NUOTO BIMBI FREE

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. Dai 12 anni.

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) e SAB (10.00-12.00) 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) | SINGOLA 15€

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

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

40 min

NUOTO ADULTI FREE

LUN	11.10	17.40
MAR	17.50	
MER	19.20	
VEN	11.10	17.40
SAB	12.40	
DOM	15.10	

LEZIONE SINGOLA 15€

PISCINA OLIMPIONICA

→ Obbligo di **PRENOTAZIONE**



NUOTO MASTER

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE

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

10 INGRESSI 90€ | 20 INGRESSI 160€ | 3 MESI 200€ | 3 MESI + SALA 260€ | SINGOLA 15€

➡ Il "pacchetto master" offre la possibilità di frequentare anche le lezioni di **FITNESS in acqua e terrestre**

PISCINA OLIMPIONICA

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



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.

INFO DETTAGLIATE PRESSO LA SEGRETERIA | 6 LEZIONI 70€ | SINGOLA 15€

50
min

GIO 11.40
SAB 11.50



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.



Il brevetto da bagnino di salvataggio è valutato
TITOLO DI MERITO PROFESSIONALE per:

- Arruolamento volontario nella MARINA MILITARE
- Arruolamento volontario per l'ESERCITO
- Attribuzione del CREDITO FORMATIVO agli Esami della scuola secondaria di 2° grado

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 160€ | 3 MESI 200€ | 3 MESI + SALA 260€ | SINGOLA 15€

40
min

➔ Il "pacchetto fitness" offre la possibilità di frequentare anche le lezioni di NUOTO MASTER



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.



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.



NEW

ACQUA TRIATHLON

Attività che coniuga i movimenti del **NUOTO**, della **CORSA** e della **PEDALATA** (sulla bike). Allenati attraverso specifici circuiti in grado di sviluppare le capacità fisiche del tuo corpo.

N.B. → È richiesta una discreta base di acquaticità

DURATA → 60 minuti

SALA FITNESS

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE

10 INGRESSI 90€ | 20 INGRESSI 160€ | 3 MESI 180€ | 3 MESI + ACQUA 260€ | SINGOLA 15€

50
min

➔ Il "pacchetto fitness" offre la possibilità di frequentare anche le lezioni di NUOTO MASTER



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.



PILATES

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



NEW

TRX CIRCUIT

Allenamento in sospensione, in modalità Circuit Training, con speciali cavi appesi al soffitto che permettono di modulare il carico di lavoro in funzione dell'inclinazione.



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
09.00	ACQUA BOXE	ACQUA BIKE	CINTURE	PILATES	PILATES		
				ACQUA BIKE	ACQUA JUMP		
10.00	ACQUA GYM	ACQUA GYM	PILATES	TONE UP	CINTURE		ACQUA POLE
	PILATES			ACQUA GYM			
11.00						PILATES	ACQUA GYM

13.00	ACQUA GYM	PILATES	TRX CIRCUIT	PILATES	ACQUA GYM	ACQUA GYM	
		ACQUA GYM	ACQUA JUMP	ACQUA GYM			
		ACQUA TRIATHLON		ACQUA TRIATHLON			
14.00	CIRCUITO ATTREZZI	ACQUA BIKE	ACQUA POLE	ACQUA BIKE	ACQUA WALKING	ACQUA BIKE	

18.30	TONE UP	CIRCUITO ATTREZZI	ACQUA GYM	TONE UP	PILATES		
	ACQUA BIKE	CINTURE		ACQUA BIKE	CIRCUITO ATTREZZI		
19.20	PILATES	TONE UP	TRX CIRCUIT	PILATES	TONE UP		
	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA GYM		
		ACQUA POLE	ACQUA TRIATHLON	ACQUA POLE			
20.10	FIT BOXE	TRX CIRCUIT	CIRCUITO ATTREZZI	TRX CIRCUIT	FIT BOXE		
	ACQUA BIKE	ACQUA WALKING		ACQUA JUMP			
		ACQUA BOXE		ACQUA BIKE			

BENESSERE ON DEMAND

LA PISCINA IVEST METTE A TUA DISPOSIZIONE SERVIZI ESCLUSIVI DEDICATI AL BENESSERE FISICO, ALLA CURA DEL CORPO, ALLA RIEDUCAZIONE FUNZIONALE E AL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA. SCOPRILI TUTTI!



Idrochinesi

**I BENEFICI DELL'ACQUA UNITI
ALLA RIEDUCAZIONE FUNZIONALE**

- L'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 DETTAGLIATE E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA



Acqua e disabilità NEW
**MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA
DELL'UTENZA CON DISABILITÀ FISICA**

La Piscina Victoria Ivest Nuoto organizza, con uno staff esperto, **attività motorie rivolte ai bambini, ragazzi e adulti diversamente abili, affetti da varie patologie sia fisiche che mentali.**

I corsi sono individuali o all'interno di un gruppo, previo colloquio conoscitivo delle problematiche esistenti.

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA



Personal Training

RAGGIUNGI IL MASSIMO RISULTATO

- SCEGLI I TUOI OBIETTIVI: dimagrimento, tonificazione, prevenzione, recupero infortuni, allenamento posturale e tonificazione
- **PRIMA LO PROVI E POI DECIDI! LE PRIME 2 LEZIONI SONO GRATUITE!**

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA



Nutrizionista

MANGIARE (BENE) È UNA COSA SERIA

NEW

- A tua disposizione il nuovo servizio di elaborazione di diete personalizzate per qualsiasi esigenza.
- **CONSULENZA GRATUITA DI 20 MINUTI SU PRENOTAZIONE**



PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA



Estetica

AL SERVIZIO DEL BENESSERE

NEW

- La ricerca del Benessere unita alla cura del viso e del corpo con un concetto nuovo e mirato.
- Trattamenti mirati, formulati e studiati sulla cliente, sulla sua tipologia di pelle e sugli inestetismi da trattare.



PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA

LA BOXE NEL CUORE



di ieri ... di oggi e domani



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

VICTORIA
VEST NUOTO

www.piscinaivest.it



PISCINA LIDO - Via Villa Glori, 21 | Torino (TO)



LE BASI DEL NUOTO BIMBI (4/6 anni)

50
min

Percorso acquatico finalizzato al raggiungimento del galleggiamento autonomo e all'inserimento nella scuola nuoto

1 volta/sett. 70,00€

MER → 16.50



OBBLIGO DI
PRENOTAZIONE

NUOTO ADULTI

50
min

Programma personale per capacità e resistenza.

10 ingressi 55,00€

LUN → 19.20 - 20.10 MAR → 20.10

MER → 18.30 - 19.20 - 20.10 GIO → 19.20 - 20.10

VEN → 19.20 - 20.10



OBBLIGO DI
PRENOTAZIONE

NUOTO LIBERO ASSISTITO

50
min

A disposizione programmi di livello (base, intermedio e avanzato). A disposizione per consigli.

1 ingresso 5,00€

11 ingressi 47,00€

23 ingressi 94,00€

LUN → 19.20 - 20.10 MAR → 20.10

MER → 18.30 - 19.20 - 20.10 GIO → 19.20 - 20.10

VEN → 19.20 - 20.10



OBBLIGO DI
PRENOTAZIONE
PER LE LEZIONI
A CIRCUITO

FITNESS IN ACQUA

40
min

Allenati con la classica ginnastica in acqua a corpo libero oppure con i grandi attrezzi.

1 ingresso 15,00€

10 ingressi 90,00€

20 ingressi 180,00€

Accesso libero* 190,00€

(*solo piscina Lido)

LUN → 19.20 CIRCUITO JUMP + POLE + BOXE

MAR → 19.20 ACQUA GYM

MER → 16.50 / 19.20 CIRCUITO BOXE + JUMP + CINTURE

GIO → 19.20 ACQUA GYM

VEN → 18.30 / 19.20 CIRCUITO BIKE + CINTURE + GYM



BREVETTO DA BAGNINO

Società Nazionale di Salvamento - sezione di Torino.

Riconoscimento a livello internazionale per acqua interne - esterne.

VEN → 19.30

COSTO: 370€

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI →



339 10 50 339

Società Nazionale di Salvamento



DA GIUGNO
A SETTEMBRE

Dai 4 ai
14 anni



ESTATE IN PISCINA ESTIVA

- ★ COMPITI VACANZE CON INSEGNANTE
- ★ CORSI DI INGLESE E SPAGNOLO
- ★ IMPARO O MIGLIORO IL NUOTO
- ★ NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO
- ★ IMPARO A FARE IL PICCOLO BAGNINO
- ★ IMPARO A BALLARE
- ★ PALLAVOLO-CALCIO-ATLETICA
- ★ SDRADIO E OMBRELLONE PRIVATI

**SERVIZIO MENSA
COMPRESO**

**IL CORSO DA PICCOLI BAGNINI È UFFICIALIZZATO
DALLA SOCIETÀ NAZIONALE DI SALVAMENTO
IL QUALE FORNIRÀ DELLE PICCOLE NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO,
SORVEGLIANZA BAGNANTI E DI SOCCORSO DEGLI STESSI**

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 stagionale 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.

SERVIZIO MEDICO IN SEDE PER IL RILASCIO DEL CERTIFICATO NON AGONISTICO COMPRESO DI:

Visita completa + Elettrocardiogramma (ECG)



Per info e prenotazioni
rivolgersi presso
la segreteria

**COSTO
30€**



**PISCINA VICTORIA
IVEST NUOTO**

www.piscinaivest.it