



PISCINA IVEST
Riva presso Chieri (TO)



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

*TUFFATI IN UN MONDO
DI BENESSERE!*

PISCINA OLIMPIONICA

LUN 08.30-21.30
**DA MAR
A VEN** 07.00-21.30
SAB 08.30-18.00
DOM 10.00-12.00

Via F. Mazzetti 18
Riva presso Chieri (TO)

 339.10.50.339

TESSERAMENTO STAGIONALE OBBLIGATORIO (18€)

La segreteria è a vostra completa disposizione per qualsiasi info.

www.piscinainvest.it



**PISCINA VICTORIA
IVEST NUOTO**



PISCINA IVEST
Riva presso Chieri (TO)

REGOLAMENTO COVID

**TUTTI I TESSERATI FREQUENTATORI E ACCOMPAGNATORI
SONO OBBLIGATI A RISPETTARE LE NORME VIGENTI
SUL CONTENIMENTO DEL VIRUS**



WhatsApp

E' obbligatorio per INFORMAZIONI o PRENOTAZIONI
inviare messaggio WhatsApp al numero 3391050339
così da evitare, dove possibile, il confronto fisico
con la reception.



Accedere già dal cancello di ingresso dell'impianto
muniti di mascherina.



L'ingresso e la permanenza del minore all'interno
dell'impianto, per tutta la durata dell'attività, è
consentita solo sotto la **supervisione del genitore**
o da persona maggiorenne affidataria.



Indossare già **il costume sotto gli abiti**, così da evitare
il più possibile l'utilizzo degli spogliatoi.



Utilizzare il più possibile il **gel sanificante** per le mani
a disposizione nei locali



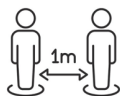
Arrivare con una borsa abbastanza capiente così da inserire tutto il vostro abbigliamento (dalle scarpe all'accappatoio) e non lasciare assolutamente nulla al di fuori di essa; all'interno dovrà esserci anche un **sacchetto per depositare i rifiuti personali e un sacco che possa contenere la borsa** per l'appoggio della stessa sulle panchine presenti sul bordo vasca.



Farsi **rilevare la temperatura** ed effettuare la compilazione del questionario all'ingresso dell'impianto.



Consigliato il **pagamento tramite le vostre carte** e di non utilizzare soldi contanti.



Mantenere almeno la **distanza di 1 mt** all'interno dei locali annesso chiusi (ingresso – reception – spogliatoi – zone di attesa – bordo vasca).



Effettuare una **doccia saponata prima di accedere al bordo vasca**.



La vasca con la copertura chiusa è da ritenersi **ambiente al chiuso**. Continuare a mantenere la mascherina all'interno dei suddetti locali.



Non sedersi e cercare di toccare il meno possibile ogni cosa, al contrario **utilizzare sempre guanti** di protezione e sanificarli tramite gli igienizzatori delle mani.

CAPIENZA MAX VASCA : 44 PERSONE



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.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | DURATA: 40 min

10 INGRESSI 95€ | 20 INGRESSI 155€ | SINGOLA 15€

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
DAI 3 AI 36 MESI		17.10	10.10		17.10	09.20	10.20
						10.00	11.00
DAI 34 AI 40 MESI "DIVENTO GRANDE"	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						10.40	



NUOTO BABY

È un percorso acquatico per bambini di età pre-scolare, finalizzato al raggiungimento del galleggiamento autonomo e all'inserimento nella scuola nuoto bimbi. **ETÀ PRE-SCOLARE.**

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO | DURATA: 40 min

8 LEZIONI 95€

SQUALI Propedeutico al corso nuoto bimbi	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	16.30	16.30	16.30	16.30	16.30	09.00	
DELFINI Primi galleggiamenti in autonomia	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	17.10	17.10	17.10	17.10	17.10	09.40	
POLIPETTI Ambientamento e primi spostamenti	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	17.50	17.50	17.50	17.50	17.50	10.20	

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | DURATA: 40 min

10 INGRESSI 95€ | 20 INGRESSI 155€ | SINGOLA 15€

BABY FREE	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		16.30		16.20		16.10	



NUOTO BIMBI

Percorso didattico finalizzato all'acquisizione del gesto tecnico degli stili del nuoto, della propulsione, del controllo respiratorio e della nuotata subacquea. **ETÀ SCOLARE**

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO DURATA: 50 min						
16 LEZIONI 145€						

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
16.50	16.50	16.50	16.50	16.50	09.00	
17.40	17.40	17.40	17.40	17.40	09.50	
					16.00	
					16.50	

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE DURATA: 40 min						
10 INGRESSI 95€ 20 INGRESSI 155€ SINGOLA 15€						

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
18.30		18.30		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 DURATA: 85 min						
16 LEZIONI 155€						

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
17.35		17.35		17.35	16.30	



PALLANUOTO

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. **PER RAGAZZI**

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO | DURATA: 60 min

16 LEZIONI 155€

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			18.30			



NUOTO SINCRONIZZATO

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

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO | DURATA: 60 min

16 LEZIONI 155€

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			17.00			



NUOTO ADULTI

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

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | DURATA: 40 min

10 INGRESSI 115€ (100€ OVER 60) | 20 INGRESSI 185€ (155€ OVER 60)

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
13.20	19.00		19.00	13.20		
19.10						



NUOTO LIBERO

Accedi alle corsie dedicate al nuoto libero della piscina olimpionica da 25 metri. Potrai allenarti ogni giorno della settimana per raggiungere i tuoi obiettivi.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE FASCE ORARIE	
11 INGRESSI 47€ 23 INGRESSI 94€ INGRESSO SINGOLO 5€	

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
09.30-12.30	07.00-09.00	07.00-09.00	07.00-09.00	07.00-09.00	08.30-12.00	10.00-12.00
13.00-15.00	09.30-12.30	09.30-12.30	09.30-12.30	09.30-12.30	12.30-16.30	
15.30-18.30	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	17.00-18.00	
20.00-21.00	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30	15.30-18.30		
	19.00-21.00	19.00-21.00	19.30-21.00	19.00-21.00		



NUOTO MASTER

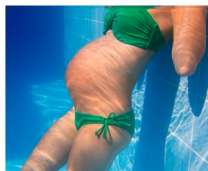
Corso di perfezionamento con un programma intensificato e la possibilità di partecipare e gareggiare in manifestazioni amatoriali.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE FASCE ORARIE	
10 INGRESSI 90€ 20 INGRESSI 160€ 3 MESI 220€ 3 MESI + SALA 280€ SINGOLO 15€	

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
19.30-21.00		19.30-21.00		19.30-21.00		



N.B. IL PACCHETTO MASTER OFFRE LA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE ANCHE LE LEZIONI DI FITNESS IN ACQUA E TERRESTRE.



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.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | DURATA: 40 min

5 INGRESSI 70€ | 10 INGRESSI 130€ | LEZIONE SINGOLA 15€

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		11.00			11.20	

BREVETTO 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

RINNOVO BREVETTO OGNI 3 ANNI

ETÀ MINIMA: 16 anni

COSTO DEL CORSO 370€

PERIODO ISCRIZIONI: SETT/OTT E GEN/FEB





IDROCHINESI

*I BENEFICI DELL'ACQUA UNITA 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 RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA



ACQUA E DISABILITÀ

*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 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 RIVOLGERSI PRESSO LA SEGRETERIA

FINESS IN ACQUA

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE | DURATA: 40 min

10 INGRESSI 90€ | 20 INGRESSI 160€ | 3 MESI 220€ | 3 MESI + SALA 280€ | SINGOLA 15€

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



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.



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 | DURATA: 50 min

10 INGRESSI 90€ | 20 INGRESSI 160€ | 3 MESI 200€ | 3 MESI + SALA 280€ | SINGOLA 15€

➡ 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. E' un allenamento generale che include sia l'aspetto cardiovascolare sia la resistenza fisica e la tonificazione.



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.



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

SALA

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

AVVERTENZE!

- In caso di smarrimento gli “abbonamenti free” non verranno rimborsati o rifatti.
- 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.
- La quota d’ iscrizione obbligatoria stagionale di 18€ 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).*
- I possessori di abbonamento trimestrali dovranno consegnarlo in segreteria ogni volta prima di entrare in vasca e ritirarlo all’uscita.
- 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**