



# PISCINA IVEST

Riva presso Chieri (TO)

Piscina Olimpionica Via F. Mazzetti n. 18

Summer 2022

## ORARIO

LUNEDI'-VENERDI'

8.30-21.00

SABATO

10.00-19.30

DOMENICA

10.00-19.30



Piscinainvest



WhatsApp

INFO E  
PRENOTAZIONI  
3669000380



PISCINA  
VICTORIA IVEST  
NUOTO

[www.piscinainvest.it](http://www.piscinainvest.it)

## **INGRESSI STAGIONE ESTIVA**

Possibilità di noleggio sdraio e ombrellone con sedie e tavolo per nucleo familiare, fino ad esaurimento. Possibilità di ordinazione al bar di bevande, cibo e gelati dal chiosco esterno o interno.

Il campo da Beach-volley sarà a disposizione di tutti,

Non perdetevi l'occasione per concedervi un momento di benessere e relax sia da soli che in compagnia, tramite

**L'ABBONAMENTO A FREQUENZA LIBERA!**

L'abbonamento dà la possibilità di frequentare senza avere l'obbligo di una partecipazione costante o pagamento dell'ingresso singolo

L'abbonamento non avrà una scadenza in maniera tale da assicurare al cliente l'utilizzo dello stesso, nei periodi che lo rassicurano.

**In caso di smarrimento l'abbonamento NON verrà rimborsato.**

## **NOLEGGIO:**

Lettino singolo: **3 €**

2 sedie + tavolo e ombrellone: **2 €**

Lettino singolo + 2 sedie + tavolo e ombrellone: **4 €**

2 lettini + 4 sedie + tavolo con ombrellone: **6 €**

### **Dal LUN al SAB dalle 9.00 alle 19.30**

**Ingresso 11 € - ridotto 9 €** (consigliata prenotazione tramite messaggio whatsapp)

**11 ingressi 99 €; 23 ingressi 205 €** (abb. valido per adulti - ridotti- over 60)

### **Dal LUN al SAB dalle 9.00 alle 14.00**

**Ingresso 8.5 € - ridotto 7 €** (consigliata prenotazione tramite messaggio whatsapp)

**11 ingressi 77 €; 23 ingressi 160 €** (abb. valido per adulti - ridotti- over 60)

### **Dal LUN al SAB dalle 14.00 alle 19.30**

**Ingresso 8.5 € - ridotto 7 €** (consigliata prenotazione tramite messaggio whatsapp)

**11 ingressi 77 €; 23 ingressi 160 €** (abb. valido per adulti - ridotti- over 60)

### **Domenica dalle 10.00 alle 19.30**

**Ingresso 13 € - ridotto 10 €** (consigliata prenotazione tramite messaggio whatsapp)

**11 ingressi 110 €; 23 ingressi 215 €** (abb. valido per adulti - ridotti- over 60)

### **Domenica dalle 10.00 alle 14.00**

**Ingresso 10 € - ridotto 8 €** (consigliata prenotazione tramite messaggio whatsapp)

**11 ingressi 100 €; 23 ingressi 170 €** (abb. valido per adulti - ridotti- over 60)

### **Domenica dalle 14.00 alle 19.30**

**Ingresso 10 € - ridotto 8 €** (consigliata prenotazione tramite messaggio whatsapp)

**11 ingressi 100 €; 23 ingressi 170 €** (abb. valido per adulti - ridotti- over 60)

**RIDOTTO, OMAGGI E SCONTI:** Tariffa ridotta valida dai 4 anni agli 11 anni compiuti + over 60. Ingresso + tessera omaggio dai 0-3 anni compiuti. Hanno diritto allo sconto del 20% le forze armate solo sugli abbonamenti. Hanno diritto allo sconto del 10% i rivesi sulle tariffe sopra esposte.

# I NOSTRI CORSI



**FREQUENZA LIBERA SU  
PRENOTAZIONE**  
DURATA 40 min

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

<u>Mart</u>	<u>Ven</u>	<u>Sab</u>
17.10	17.10	10.00 10.40

## ACQUATICITA'

**Dai 3 ai 36 mesi.**

Con la partecipazione del genitore in acqua, l'esperienza del gioco e l'aiuto degli istruttori si stimolerà la naturale propensione all'acquaticità del bambino.



**FREQUENZA LIBERA SU  
PRENOTAZIONE**  
DURATA 40 min

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

<u>Lun</u>	<u>Mart</u>	<u>Merc</u>	<u>Giov</u>	<u>Sab</u>
17.10	16.30	16.30	17.10	10.00 10.40

## NUOTO BABY

**Età pre-scolare**

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

L'abbonamento dà la possibilità di frequentare senza averne l'obbligo di una partecipazione costante o pagamento della lezione singola, le lezioni possono essere prenotate solo tramite messaggio whatsapp e disdette almeno 4 ore prima (in caso contrario verrà conteggiata lo stesso). L'abbonamento non avrà una scadenza in maniera da assicurare al cliente di consumarlo nei periodi che lo assicurano.

In caso di smarrimento, l'abbonamento non verrà rimborsato.





# NUOTO BIMBI

**Età scolare**

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

**FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE**  
DURATA 40 min

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

<u>Lun</u>	<u>Mart</u>	<u>Merc</u>	<u>Giov</u>	<u>Sab</u>
<b>16.30</b>	<b>17.50</b>	<b>17.10</b>	<b>16.30</b>	<b>10.00 10.40</b>



# NUOTO RAGAZZI

**Dai 12 anni**

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

**FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE**  
DURATA 80 min

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

<u>Lun</u>	<u>Merc</u>	<u>Sab</u>
<b>18.00</b>	<b>18.00</b>	<b>11.30</b>

L'abbonamento dà la possibilità di frequentare senza averne l'obbligo di una partecipazione costante o pagamento della lezione singola, le lezioni possono essere prenotate solo tramite messaggio whatsapp e disdette almeno 4 ore prima (in caso contrario verrà conteggiata lo stesso). L'abbonamento non avrà una scadenza in maniera da assicurare al cliente di consumarlo nei periodi che lo assicurano.



In caso di smarrimento, l'abbonamento non verrà rimborsato.



# 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)  
SINGOLA 15 €

<u>Lun</u>	<u>Mart</u>	<u>Giov</u>	<u>Ven</u>
<b>13.00</b>	<b>19.00</b>	<b>19.00</b>	<b>13.00</b>



# NUOTO MASTER

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

**FREQUENZA LIBERA SU  
PRENOTAZIONE**  
DURATA 90 min

10 INGRESSI 90€ - 20 INGRESSI 160€  
SINGOLA 15 €

<u>Lun</u>	<u>Merc</u>
<b>19.30</b>	<b>19.30</b>

L'abbonamento dà la possibilità di frequentare senza averne l'obbligo di una partecipazione costante o pagamento della lezione singola, le lezioni possono essere prenotate solo tramite messaggio whatsapp e disdette almeno 4 ore prima (in caso contrario verrà conteggiata lo stesso). L'abbonamento non avrà una scadenza in maniera da assicurare al cliente di consumarlo nei periodi che lo rassicurano.



In caso di smarrimento, l'abbonamento non verrà rimborsato.



11 INGRESSI 58 € -  
23 INGRESSI 118 €  
INGRESSO SINGOLO 6 €

**FREQUENZA LIBERA SU  
PRENOTAZIONE**  
DURATA 60 min

**DAL LUNEDI' AL VENERDI':**

8.30 - 21.00

**SABATO:**

10.00 - 19.30

# NUOTO LIBERO

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

**TESSERAMENTO ESTIVO OBBLIGATORIO PER TUTTE LE  
ATTIVITA'**

**(7€)**

La segreteria è a vostra completa disposizione per qualsiasi info.

L'abbonamento dà la possibilità di frequentare senza averne l'obbligo di una partecipazione costante o pagamento della lezione singola, le lezioni possono essere prenotate solo tramite messaggio whatsapp e disdette almeno 4 ore prima (in caso contrario verrà conteggiata lo stesso). L'abbonamento non avrà una scadenza in maniera da assicurare al cliente di consumarlo nei periodi che lo assicurano.

In caso di smarrimento, l'abbonamento non verrà rimborsato.





**FREQUENZA LIBERA SU  
PRENOTAZIONE**  
DURATA 40 min

5 INGRESSI 70 €  
10 INGRESSI 130 €  
SINGOLA 15 €

## **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.

***Società Nazionale di  
Salvamento - sede di Torino.  
Riconoscimento a livello  
internazionale per acqua***

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

**GIORNI E ORARI:  
INFO IN SEGRETERIA.  
COSTO DEL CORSO: 450 €  
RINNOVO BREVETTO OGNI 3 ANNI  
ETA' MINIMA 16 ANNI**

## **BREVETTO DA BAGNINO**



# FITNESS IN SALA

## FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE



**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



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



**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 con uno specifico sacco.

	LUN	MER	GIO
10.00		PILATES	
18.30	TONE UP		TONE UP
19.20	PILATES		PILATES
20.10	FIT BOXE		TRX CIRCUIT

# FITNESS IN ACQUA



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



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

# FITNESS IN ACQUA

## FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE

**DURATA 40 min**

10 INGRESSI 90 € - 20 INGRESSI 160 € - MENSILE 130 €  
- SINGOLA 15 €

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00	ACQUA BOXE	ACQUA BIKE	CINTURE	ACQUA BIKE	ACQUA JUMP	
10.00	ACQUA GYM	ACQUA GYM		ACQUA GYM	CINTURE	
11.00						
13.00	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA JUMP	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM
14.00						ACQUA BIKE
18.30	ACQUA BIKE	CINTURE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	CIRCUITO ATTREZZI	
19.20	ACQUA GYM	ACQUA POLE	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA GYM	
20.10	ACQUA BIKE		ACQUA WALKING	ACQUA JUMP		



# PISCINA IVEST

Riva presso Chieri (TO)  
Piscina Olimpionica Via F. Mazzetti n. 18

Dai 4 ai  
16 anni

# SUMMER SPLASH

## ESTATE IN PISCINA 2022



12 SETTIMANE DAL 13/6  
AL 9/9 (PAUSA DAL 15 AL 21  
AGOSTO)

**ORARIO: 8.30 - 17.30**

ENTRATA ANTICIPATA 7.30 (5 euro al gg)  
USCITA POSTICIPATA 18.30 (5 euro al gg)

IMPARO O MIGLIORO IL NUOTO - NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO - IMPARO A FARE IL  
PICCOLO BAGNINO - GIOCHI IN ACQUA E FUORI - BALLI INSIEME - PALLAVOLO, CALCIO,  
ATLETICA - SDRAIO E OMBRELLONE PRIVATI



**IL CORSO DA PICCOLI BAGNINI E' UFFICIALIZZATO DALLA SOCIETA' NAZIONALE DI SALVAMENTO  
IL QUALE FORNIRA' DELLE PICCOLE NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO, SORVEGLIANZA BAGNANTI E  
DI SOCCORSO DEGLI STESSI .**

**ATTRAVERSO GIOCHI ACQUATICI E SEMPLICI SPIEGAZIONI I VOSTRI FIGLI SARANNO DEI  
PICCOLI E GIOVANISSIMI "BABY WATCH" PRONTI A SALVARVI!!**

1 settimana 4/13 anni	Dalla 2 settimana di frequenza 4/13 anni	1 settimana 14/16 anni	Dalla 2 settimana di frequenza 14/16 anni
150 €	130 €	120 €	90 €

**Tutti i prezzi includono il servizio mensa**

**CON FREQUENZA MINIMA DI 4 SETTIMANE: SCONTO SUL 2'/3'/4' FIGLIO.**



LASCIA IL TUO NOMINATIVO TRAMITE MESSAGGIO  
WHATSAPP AL 3669000380 E VERRAI CONTATTATO

## ACQUA SENZA BARRIERE



**ORGANIZZIAMO CON UNO STAFF ESPERTO, ATTIVITA' MOTORIE RIVOLTE AI BAMBINI, RAGAZZI E ADULTI DIVERSAMENTE ABILI, AFFETTI DA VARIE PATOLOGIE.**

## ATTIVITA' RIABILITATIVE E TERAPEUTICHE IN ACQUA



**IL TUO MEDICO TI HA PRESCRITTO L'ATTIVITA' IN ACQUA PER RAGGIUNGERE IL RECUPERO COMPLETO DELLE FUNZIONALITA', DELLA FORZA, DEL TONO MUSCOLARE, DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E, NEL CASO DI ATLETI, DELLE ABILITA' SPECIFICHE?**

## LEZIONI PRIVATE

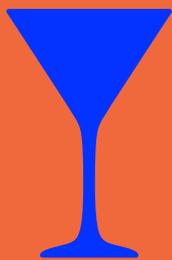


**PER IMPARARE A NUOTARE O PER MIGLIORARE LA PROPRIA TECNICA CON UN INSEGNANTE PRIVATO. LE LEZIONI INDIVIDUALI VENGONO PROPOSTE A BAMBINI, RAGAZZI E ADULTI. IL CORSO INDIVIDUALE È MOLTO UTILE IN PRESENZA DI PARTICOLARI FATTORI CHE POSSONO RENDERE IMPOSSIBILE O**

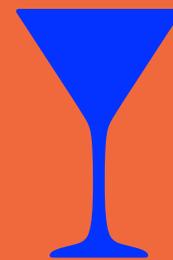
**DIFFICOLTOSA LA PARTECIPAZIONI AI CORSI DI GRUPPO: PROBLEMI DI "PAURA DELL'ACQUA" VISSUTA COME INTENSA E QUASI INSORMONTABILE - ALCUNE PROBLEMATICHE E DISABILITÀ FISICHE - PROBLEMI DI ORARIO DOVUTI A NECESSITÀ LAVORATIVE LE LEZIONI INDIVIDUALI FORMANO UN VERO E PROPRIO CORSO DI NUOTO IN CUI GIORNI, ORARI E FREQUENZA VENGONO STABILITI DIRETTAMENTE CON L 'INSEGNANTE. IL RAPPORTO 1:1 CONSENTE DI ESERCITARSI IN MANIERA ADEGUATA DIRETTAMENTE ALLE CARATTERISTICHE DELL'ALLIEVO E DI VELOCIZZARE I TEMPI DI APPRENDIMENTO DEL NUOTO.**



**PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E PRENOTAZIONI CONTATTACI TRAMITE MESSAGGIO WHATSAPP AL 3669000380**



# BAR IVEST



## COLAZIONI

caffè', cappuccino, spremuta, brioches...

## PRANZI

primo, secondo, contorno...

## PANINI e INSALATONE

APERITIVI (cocktail e altro...)

## GELATI

## **DOMENICHE A TEMA!!!**

## **VENERDI' APERITIVO**

(dalle 18 alle 20)

**A 5 €**

VUOI ORGANIZZARE LA TUA FESTA DI  
COMPLEANNO, APERICENA O FESTA PRIVATA,  
SCRIVICI AL 366 9000 380

## 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 estiva è di 7€ , valida fino a settembre.
- ◆ I possessori di abbonamento mensile dovranno consegnarlo in segreteria ogni volta prima di entrare in vasca e ritirarlo all’uscita.
- ◆ L’abbonamento dà la possibilità di frequentare senza averne l’obbligo di una partecipazione costante o pagamento della lezione singola, le lezioni possono essere prenotate solo tramite messaggio whatsapp e disdette almeno 4 ore prima (in caso contrario verrà conteggiata lo stesso).



**TUFFATI IN UN MONDO DI  
BENESSERE!**

**[www.piscinaivest.it](http://www.piscinaivest.it)**



**Piscinaivest**



**366 900 0380**



**PISCINA VICTORIA  
IVEST NUOTO**