



# PISCINA IVEST

Riva presso Chieri (TO)

VIA FAUSTINA MAZZETTI N.18



**PISCINA OLIMPIONICA : 25 MT X 12,5 MT**  
**PISCINA BAMBINI: 12,5 MT X 3 MT**

**DAL LUNEDI'  
AL VENERDI'**

**7.30 - 21.00**

**MARTEDI'**

**7.30 - 20.00**

**SABATO**

**10.00 - 15.00**

**DOMENICA**

**10.00 - 13.00**



**INFO E PRENOTAZIONI  
WHATSAPP 3669000380**

# ACQUA SENZA BARRIERE

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

**IL CORSO CONSENTE AGLI UTENTI DI RAGGIUNGERE, ATTRAVERSO UN'APPROPRIATA ATTIVITA' LUDICO-MOTORIA, L'OPPORTUNA CONFIDENZA CON L'ACQUA, MIGLIORANDO PROGRESSIVAMENTE QUALITÀ ESSENZIALI COME L'ACQUATICITÀ, LA COORDINAZIONE MOTORIA, IL RILASSAMENTO NEUROMUSCOLARE, L'AUTONOMIA E LA CAPACITÀ DI INTERAGIRE CON L'AMBIENTE E LA PERSONE.**

**IL CORSO SI SVOLGE IN LEZIONI DI GRUPPO O CON RAPPORTO 1:1**



**CORSO PARALIMPICO ATTIVO IL MERCOLEDÌ' ALLE 15.30  
(INFO IN SEGRETERIA)**

**NEW**

## ATTIVITA' RIABILITATIVE TERAPEUTICHE IN ACQUA

**IL TUO MEDICO TI HA PRESCRITTO L'ATTIVITA' IN ACQUA PER RAGGIUNGERE IL RECUPERO COMPLETO DELLE FUNZIONALITÀ, DELLA FORZA, DEL TONO MUSCOLARE, DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E, NEL CASO DI ATLETI, DELLE ABILITÀ 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 PARTECIPAZIONE 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.**



# BREVETTO DA BAGNINO

DAI 16 ANNI IN SU

SOCIETA' NAZIONALE DI SALVAMENTO  
SEDE DI TORINO

RICONOSCIMENTO A LIVELLO  
INTERNAZIONALE PER ACQUE INTERNE -  
ESTERNE



IL BREVETTO DA BAGNINO DI SALVATAGGIO È VALUTATO TITOLO DI MERITO PROFESSIONALE PER:

- ARRUOLAMENTO VOLONTARIO NELLA MARINA MILITARE
- ARRUOLAMENTO VOLONTARIO NELL'ESERCITO
- ATTRIBUZIONE DEL CREDITO FORMATIVO AGLI ESAMI DELLA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO.

GIORNI E ORARI INFO IN SEGRETERIA

## CORSO DI SUB

VIVI L'EMOZIONE DI RESPIRARE SOTT'ACQUA

CORSI RICREATIVI DA 0 A 30 MT  
PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E ADULTI

GIORNI E ORARI INFO IN SEGRETERIA



## GINNASTICA GESTANTI

L'ACQUA E' 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 minuti

VENERDI' 11.00

SABATO 12.00



5 ingressi 70€  
10 ingressi 130 €  
singola 15 €

## "DIVENTO GRANDE"

E' UN CORSO RIVOLTO A BAMBINI DAI 3 AI 4 ANNI

ACCOMPAGNATI DA UN GENITORE, QUESTO CORSO NASCE PER DARE LA POSSIBILITÀ AL BAMBINO DI AVERE IN PISCINA UN DISTACCO GRADUALE DAL GENITORE, RISPETTANDO I PROPRI TEMPI E PER IL GENITORE DIVENTA UNA PREZIOSA OCCASIONE PER PASSARE UN PO' DI TEMPO CON IL PROPRIO BIMBO, PER DIVERTIRSI E TORNARE BAMBINO IN UN AMBIENTE LUDICO, RILASSANTE E STIMOLANTE, SENZA MAI DIMENTICARE DI ESSERE IL PUNTO DI RIFERIMENTO.

GIORNI E ORARI INFO  
IN SEGRETERIA

NEW

# 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 minuti

MARTEDI' 16.30

VENERDI' 17.10

SABATO 10.40

DOMENICA 10.50



10 ingressi 100 €  
20 ingressi 160 €  
Singola 15 €

# NUOTO BABY

ETA' PRESCOLARE

E' UN PERCORSO ACQUATICO PER BAMBINI DI ETA' PRESCOLARE, FINALIZZATO AL RAGGIUNGIMENTO DEL GALLEGGIAMENTO AUTONOMO E ALL'INSERIMENTO NELLA SCUOLA NUOTO BIMBI

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE  
durata 40 minuti

MARTEDI' 17.10

GIOVEDI' 17.50

SABATO 11.20



10 ingressi 100 €  
20 ingressi 160 €  
Singola 15 €

# NUOTO BIMBI

ETA' 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 minuti

LUNEDI' 18.30

MERCOLEDI' 18.30

VENERDI' 16.10

DOMENICA 11.40



10 ingressi 100 €  
20 ingressi 160 €  
Singola 15 €



L'ABBONAMENTO DA LA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE SENZA AVERNE L'OBLIGO DI UNA PARTECIPAZIONE COSTANTE OPPURE SI PUÒ PAGARE LA LEZIONE SINGOLA, LE LEZIONI POSSONO ESSERE PRENOTATE TRAMITE MESSAGGIO WHATSAPP (ENTRO 4 ORE PRIMA DELLA LEZIONE) E DISDETTE ALMENO 4 ORE PRIMA (IN CASO CONTRARIO VERRÀ CONTEGGIATA LO STESSO). L'ABBONAMENTO NON HA UNA SCADENZA IN MANIERA DA ASSICURARE AL CLIENTE DI CONSUMARLO NEI PERIODI CHE LO RASSICURANO. IN CASO DI SMARRIMENTO L'ABBONAMENTO NON VERRÀ RIMBORSATO. LA QUOTA D'ISCRIZIONE OBBLIGATORIA STAGIONALE DI 18€ E' VALIDA PER TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA, CON INIZIO A SETTEMBRE E SCADENZA A FINE AGOSTO.

# NUOTO BABY

## ETA' PRESCOLARE

E' UN PERCORSO ACQUATICO PER BAMBINI DI ETA' PRESCOLARE, FINALIZZATO AL RAGGIUNGIMENTO DEL GALLEGGIAMENTO AUTONOMO E ALL'INSERIMENTO NELLA SCUOLA NUOTO BIMBI

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO  
durata 40 minuti



**BABY SQUALI**  
propedeutica al nuoto bimbi

LUNEDI' 17.50

VENERDI' 16.30



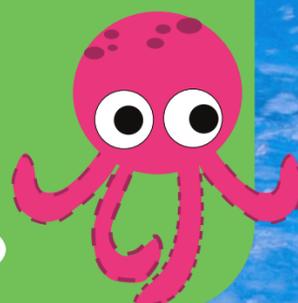
**BABY POLIPETTI**  
ambientamento e primi spostamenti

LUNEDI' 17.10

MERCOLEDI' 17.50

GIOVEDI' 17.10

SABATO 10.00



**BABY DELFINI**  
primi galleggiamenti in autonomia

MARTEDI' 17.50

MERCOLEDI' 17.10

VENERDI' 17.50

SABATO 10.40



8 lezioni 100 €

# NUOTO BIMBI

## ETA' SCOLARE

PERCORSO DIDATTICO FINALIZZATO ALL'ACQUISIZIONE DEL GESTO TECNICO DEGLI STILI DEL NUOTO, DELLA PROPULSIONE, DEL CONTROLLO RESPIRATORIO E DELLA NUOTATA SUBACQUEA.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO  
durata 50 minuti



LUNEDI'-MARTEDI'-MERCOLEDI'-  
GIOVEDI'-VENERDI'  
ORE 16.50

LUNEDI'-MARTEDI'-MERCOLEDI'-  
GIOVEDI'-VENERDI'  
ORE 17.40

SABATO ORE 10.00 E 10.50

16 LEZIONI 150 €

# TRIATHLON

DA 8 A 18 ANNI



CORSO MULTIDISCIPLINARE DI RESISTENZA NEL QUALE GLI ATLETI SI ALLENERANNO NEL NUOTO, NEL CICLISMO E NELLA CORSA.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO  
durata 60 minuti

LUNEDÌ 17.00

MERCOLEDÌ 17.00



350 € TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA UNA VOLTA A SETTIMANA ;  
600 € TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA DUE VOLTA A SETTIMANA

# NUOTO RAGAZZI

DAI 12 ANNI

CORSO DI PERFEZIONAMENTO PER RAGAZZI CON PROGRAMMA NATATORIO INTENSIFICATO, TENENDO IN CONSIDERAZIONE LE ABILITA' DEGLI ALLIEVI.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO  
durata 85 minuti

LUNEDI' 18.10

MERCOLEDI' 18.10

VENERDI' 17.35

SABATO 11.40



16 LEZIONI 160 €

# NUOTO SINCRONIZZATO

PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E

DISCIPLINA TECNICO-COMBINATORIA CHE UNISCE NUOTO, GINNASTICA ARTISTICA E DANZA. SI ESEGUONO ESERCIZI COREOGRAFICI IN ACQUA IN SINCRONIA CON LA MUSICA.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO  
durata 90 minuti

MARTEDI' 17.00

VENERDI' 17.00



350 € TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA UNA VOLTA A SETTIMANA ;  
600 € TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA DUE VOLTA A SETTIMANA

# PALLANUOTO

PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E

CORSO DI PERFEZIONAMENTO CON UN PROGRAMMA INTENSIFICATO E LA POSSIBILITA' DI PARTECIPARE E GAREGGIARE IN MANIFESTAZIONI AMATORIALI.

OBBLIGO DI FREQUENZA SU GIORNO E ORARIO  
durata 60 minuti

MARTEDI' 18.00

GIOVEDÌ' 18.00



350 € TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA UNA VOLTA A SETTIMANA ;  
600 € TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA DUE VOLTA A SETTIMANA



LA QUOTA D'ISCRIZIONE OBBLIGATORIA STAGIONALE DI 18€ E' VALIDA PER TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA, CON INIZIO A SETTEMBRE E SCADENZA A FINE AGOSTO. LE LEZIONI CON OBBLIGO DI FREQUENZA NON POSSONO ESSERE RECUPERATE.

NEW

# NUOTO ADULTI

CORSO ADATTO A TUTTI I LIVELLI, CON DIFFERENZIAMENTO DEL PROGRAMMA DI APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE NATATORIE IN BASE ALLE CAPACITA' INDIVIDUALI DI CIASCUNO.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE  
durata 40 minuti

LUNEDI' 13.20

VENERDI' 13.20

MARTEDI' 19.00

GIOVEDI' 19.00

MERCOLEDI' 10.20

NEW

10 INGRESSI 120 € (105 € OVER 60)  
20 INGRESSI 190 € (160 € OVER 60)  
SINGOLA 15 €



# NUOTO MASTER

CORSO DI PERFEZIONAMENTO CON UN PROGRAMMA INTENSIFICATO E LA POSSIBILITÀ DI PARTECIPARE E GAREGGIARE A MANIFESTAZIONI AMATORIALI.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE  
durata 90 minuti

LUNEDI' 19.30

MERCOLEDI' 19.30

VENERDI' 19.30

CHIEDI IL  
PROGRAMMA  
SETTIMANALE IN  
SEGRETERIA!

10 INGRESSI 95 €  
20 INGRESSI 165 €  
SINGOLA 15 €

# 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.

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE  
durata 60 minuti

DAL LUNEDI' AL VENERDI'  
7.30-21.00  
(MARTEDI' FINO ALLE 20)

SABATO  
10.00-15.00

DOMENICA  
10.00-13.00



11 ingressi 58 €  
23 ingressi 118 €  
ingresso singolo 6 €

L'ABBONAMENTO DA LA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE SENZA AVERNE L'OBLIGO DI UNA PARTECIPAZIONE COSTANTE OPPURE SI PUÒ PAGARE LA LEZIONE SINGOLA, LE LEZIONI POSSONO ESSERE PRENOTATE SOLO TRAMITE MESSAGGIO WHATSAPP (ENTRO 4 ORE PRIMA DELLA LEZIONE) E DISDETTE ALMENO 4 ORE PRIMA (IN CASO CONTRARIO VERRÀ CONTEGGIATA LO STESSO).

L'ABBONAMENTO NON HA UNA SCADENZA IN MANIERA DA ASSICURARE AL CLIENTE DI CONSUMARLO NEI PERIODI CHE LO RASSICURANO.

IN CASO DI SMARRIMENTO L'ABBONAMENTO NON VERRÀ RIMBORSATO.

LA QUOTA D'ISCRIZIONE OBBLIGATORIA STAGIONALE DI 18€ E' VALIDA PER TUTTA LA STAGIONE SPORTIVA, CON INIZIO A SETTEMBRE E SCADENZA A FINE AGOSTO.



# ORARI CORSI FITNESS IN ACQUA

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE  
durata 40 minuti



10 ingressi 95 €  
20 ingressi 165 €  
ingresso singolo 15 €  
Mensile 130 €

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9.00	ACQUA JUMP	ACQUA BIKE	CINTURE	ACQUA BIKE	ACQUA BOXE		
10.00	ACQUA GYM	ACQUA GYM		ACQUA GYM	CINTURE		ACQUA GYM
13.00	ACQUA GYM	ACQUA GYM	CIRCUITO	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM	
14.00	ACQUA JUMP	ACQUA POLE	ACQUA BIKE	ACQUA JUMP		ACQUA BIKE	
18.30	ACQUA BIKE	CINTURE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	CIRCUITO		
19.20	ACQUA GYM	ACQUA POLE	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA GYM		
20.10	ACQUA BIKE		ACQUA BOXE	ACQUA BIKE			



## ACQUA GYM

E' la ginnastica in acqua a ritmo di musica. Quest'attivita' prevede esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi in acqua favorendo il miglioramento cardiovascolare.



## 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.



## CINTURE

E' la ginnastica in acqua svolta con specifiche cinture acquatiche in grado di migliorare il livello di galleggiamento delle persone che la indossano.



## 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.



## 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 JUMP

E' un'attività che si pratica per mezzo di un tappeto elastico che permette la tonificazione degli arti inferiori grazie alla spinta su di esso.



# ORARI CORSI FITNESS SALA

FREQUENZA LIBERA SU PRENOTAZIONE  
durata 40 minuti

10 ingressi 95 €  
20 ingressi 165 €  
ingresso singolo 15 €  
Mensile 130 €



	LUNEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	SABATO
10.00		PILATES		
11.00				PILATES
17.30	PILATES			
18.30	TONE UP		TONE UP	
19.20	PILATES		PILATES	
20.10	FIT BOXE		TRX CIRCUIT	



## 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. Libeati dallo stress sferrando calci e pugni con un specifico sacco.

## NUOTO SINCRONIZZATO OVER 18

DISCIPLINA TECNICO-COMBINATORIA CHE UNISCE NUOTO, GINNASTICA ARTISTICA E DANZA. SI ESEGUONO ESERCIZI COREOGRAFICI IN ACQUA IN SINCRONIA CON LA MUSICA.

**NEW**

GIORNI E ORARI INFO IN SEGRETERIA

# 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 ANNUALE OBBLIGATORIA È DI 18 € , VALIDA DA SETTEMBRE 2024 A SETTEMBRE 2025.**
- **I POSSESSORI DI ABBONAMENTO MENSILE DOVRANNO CONSEGNARLO IN SEGRETERIA OGNI VOLTA PRIMA DI ENTRARE IN VASCA E RITIRARLO ALL'USCITA.**
- **L'ABBONAMENTO DA LA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE SENZA AVERNE L'OBBLIGO DI UNA PARTECIPAZIONE COSTANTE O PAGAMENTO DELLA LEZIONE SINGOLA.**
- **LE LEZIONI POSSONO ESSERE PRENOTATE TRAMITE MESSAGGIO WHATSAPP**



[WWW.PISCINAIVEST.IT](http://WWW.PISCINAIVEST.IT)



PISCINA VICTORIA IVEST NUOTO



PISCINAIVEST



366 90 00 380

## CALENDARIO

CHIUSURE CORSI 2024/2025

1-2-3 NOVEMBRE

DAL 23 DICEMBRE AL 2 FEBBRAIO

17-18-19-20-21 APRILE

25 APRILE

1-2-3 MAGGIO

2 GIUGNO



# PISCINA IVEST

Riva presso Chieri (TO)

VIA FAUSTINA MAZZETTI N.18