



STAGIONE 2024/2025

Centro sportivo Gramsci, San Mauro Torinese

ACQUALANDIA (3-36 MESI)

Lunedì	Martedì	Giovedì	Sabato
19-36 mesi 16:15 - 16:55		3-18 mesi 9:45 - 10:25	3-18 mesi 9:00 - 9:40
	3-36 mesi 10:30 - 11:10	19-36 mesi 10:30 - 11:10	19-36 mesi 10:30-11:10
	3-18 mesi 16:15 - 16:55	19-36 mesi 18:30 - 19:10	

BABY SPLASH (3-5 ANNI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	9:45 - 10:30
17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	11:15 - 12:00
		18:30 - 19:15			

SCUOLA NUOTO ADULTI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:00 - 9:45			9:00 - 9:45	
19:30 - 20:15		19:30 - 20:15	19.30 - 20.15	19:30 - 20:15

SWIMMING WORLD (6-17 ANNI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 17:00 - 17:45	6-12 anni 17:00 - 17:45	
6-12 anni 17:45 - 18:30	6-12 anni 17:45 - 18:30	6-12 anni 17:45 - 18:30	6-12 anni 17:45 - 18:30	6-12 anni 17:45 - 18:30	6-17 anni 9:45 - 10:30
					6-12 anni 10:30 - 11:15
Sportivo 18:30 - 19:30	Sportivo 18:30 - 19:30	6-17 anni 18:30 - 19:15	Sportivo 18:30 - 19:30	Sportivo 18:30 - 19:30	6-17 anni 11:15 - 12:00

ACQUA FITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 - 9:50 Acqua Dolce	9:00 - 9:50 Acqua Gym		9:00 - 9:50 Acqua Dolce	9:00 - 9:50 Acqua Gym	
10:00 - 10:50 Bike			10:00 - 10:50 Bike		
11:00 - 11:50 Gestanti			11:00 - 11:50 Gestanti		11:00 - 11:50 Acqua Mix
13:00 - 13:50 Acqua Tone	13:00 - 13:50 Bike		13:00 - 13:50 Acqua Tone	13:00 - 13:50 Bike	12:00 - 12:50 Bike
18:30 - 19:20 Acqua Gag	18:30 - 19:20 Walking	18:30 - 19:20 Acqua Circuit	18:30 - 19:20 Acqua Gag		
19:30 - 20:20 Bike	19:30 - 20:20 Acqua Gym	19:30 - 20:20 Acqua Mix	19:30 - 20:20 Bike	19:30 - 20:20 Acqua Gym	

FITNESS IN PALESTRA

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'	SABATO
9:00 - 9:50	GINNASTICA BENESSERE		GINNASTICA BENESSERE		
9:00 - 10:30					YOGA
10:00 - 10:50	STONE UP/STEP	GINNASTICA DOLCE	STONE UP/STEP	GINNASTICA DOLCE	
11:00 - 11:50					MACUMBA
16:00 - 16:50			PILATES		
16:45 - 17:30	OSTEO FISIO			OSTEO FISIO	
17:00 - 17:50		FUNZIONALE CARDIO BOXE	PILATES		
17:30 - 18:15	GINNASTICA POSTURALE			GINNASTICA POSTURALE	
18:00 - 18:50		MACUMBA FITNESS	GET/GYMBALL		
18:30 - 19:20				TOTAL BODY	
19:00 - 20:30			YOGA FLOW + YIN		
20:00 - 20:50					

I corsi partiranno con un numero minimo di 4 partecipanti

REGOLAMENTO

ISCRIZIONI: al momento dell'iscrizione ad una delle attività proposte dalla Vo2 Nuoto Torino dovrà essere compilata e consegnata in segreteria la documentazione necessaria (modulo di iscrizione) completa di copia del certificato medico in corso di validità per l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (o agonistica in caso di atleta). I corsi inizieranno con un numero minimo di 3 iscritti.

CERTIFICATO MEDICO: il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva deve essere consegnato in segreteria prima di iniziare qualsiasi attività sportiva (sono esonerati i bambini sotto i 6 anni). Non sarà consentito frequentare nessuna attività senza essere in regola con il certificato medico.

QUOTA DI ISCRIZIONE: la quota, da corrispondere al momento dell'iscrizione, ha validità 12 mesi dall'emissione. Tale quota è necessaria per la fruizione di qualunque attività ed è comprensiva delle opportune coperture assicurative in conformità alle attività sportive esercitate.

PAGAMENTO: il pagamento della quota di iscrizione e dell'importo dell'abbonamento all'attività sportiva devono essere saldati al momento dell'iscrizione. Laddove siano previste rateizzazioni è obbligatorio rispettare le date di scadenza stabilite, comunicate ed eventualmente concordate all'inizio del corso / stagione.

RECUPERI: per la scuola nuoto le lezioni si intendono consecutive. Tuttavia il pacchetto da 8 lezioni avrà un numero di recuperi pari a 1, il pacchetto da 16 lezioni avrà un numero di recuperi pari a 2, mentre il pacchetto da 24 avrà un numero di recuperi pari a 3.

Si ricorda che il recupero è una situazione eccezionale e straordinaria la cui possibilità è subordinata al numero degli iscritti nei vari corsi. Qualora il numero degli iscritti nell'orario richiesto fosse tale da non permettere l'inserimento del recupero, lo stesso potrà essere rifiutato. Per tale motivo i recuperi devono essere sempre concordati con il responsabile. Nel caso non ci si presenti alla data fissata per il recupero, questo verrà definitivamente perso.

Per tutte le altre attività le lezioni non è obbligatorio svolgerle consecutivamente. Il pacchetto lezioni va concluso entro 12 mesi dall'acquisto.

NUOTO LIBERO: Gli ingressi del nuoto libero non hanno scadenza.

SOSPENSIONE: qualsiasi abbonamento può essere sospeso per malattia con prognosi superiore ad un mese, adeguatamente documentata.

FESTIVITÀ: l'impianto rimarrà chiuso per tutte le festività nazionali. Ulteriori giorni di chiusura verranno comunicati tramite e-mail dalla segreteria in casi eccezionali e pubblicati presso l'atrio del centro e sul sito internet (www.vo2nuoto.com) durante tutto il periodo della stagione sportiva.

LEZIONI PRIVATE: la lezione privata concordata con l'istruttore, deve essere disdetta entro le 24 ore. Al mancato avviso, la lezione verrà scalata dal carnet.

LEZIONI BIKE: le lezioni di bike devono essere prenotate attraverso il contatto di segreteria o tramite app laddove presente. La mancata comunicazione di assenza entro le 12 ore antecedenti l'attività comporterà la perdita della lezione in caso di pacchetti lezioni e l'impossibilità di prenotarsi per le due lezioni successive in caso di abbonamento.

RECLAMI: per qualsiasi reclamo o contestazione è possibile scrivere tramite pec all'indirizzo vo2nuoto@pec.it; l'amministrazione provvederà a rispondere entro le 48 ore successive. Non verranno presi in considerazione lamentele o reclami presentati alle segreterie se effettuati con volgarità e maleducazione.