

# WE'RE THE FUTURE



**STAGIONE 2025|2026**

IMPIANTO SPORTIVO DI VIA DEL PORTO 13, SAN MAURO TORINESE (TO)



## ACQUALANDIA (3/36 MESI)

Dal 22/09/25 al 13/06/26, 40 minuti

Lunedì	Martedì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:30 3-18 mesi	16:15 3-18 mesi	9:45 19-36 mesi	16:15 3-18 mesi	9:15 3-18 mesi
16:15 19-36 mesi	18:30 19-36 mesi	10:30 3-18 mesi	18:30 19-36 mesi	10:45 19-36 mesi
		10:30 19-36 mesi		
		18:30 19-36 mesi		12:15 3-36 mesi

## SCUOLA NUOTO ADULTI

Dal 22/09/25 al 13/06/26, 45 minuti

Lunedì	Mercoledì	Giovedì
9:00	19:30	9:00
19:30		19:30

## SCUOLA NUOTO (6/18 ANNI)

Dal 22/09/25 al 13/06/26, 45 minuti

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	10:00
17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	10:45
18:30 Nuoto +	18:30 Nuoto +	18:30 Nuoto +	18:30 Nuoto +	18:30 Nuoto +	
19:30 Nuoto sportivo	19:30 Nuoto sportivo		19:30 Nuoto sportivo	19:30 Nuoto sportivo	

## BABY SPLASH (3/5 ANNI)

Dal 22/09/25 al 13/06/26, 40 minuti

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	10:00
17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	11:30
		18:30			

# ACQUA FITNESS

Dal 08/09/25 al 31/07/26, 50 minuti

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00 Acqua dolce	9:00 Acqua Gym		9:00 Acqua dolce	9:00 Acqua Gym	
10:00 Bike			10:00 Bike		
11:00 Gestanti			11:00 Gestanti		11:00 Acqua mix
13:00 Acqua Tone	13:00 Bike		13:00 Acqua Tone	13:00 Bike	12:00 Bike
18:30 Acqua GAG	18:30 Walking	18:30 Acqua circuit	18:30 Acqua Tone		
19:30 Bike	19:30 Acqua Gym	19:30 Acqua mix	19:30 Bike	19:30 Acqua Gym	
20:20 Bike			20:20 Bike		

**SERVIZI DI PERSONAL TRAINING**

**LEZIONI PRIVATE**

**45 minuti**

# CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE DI NUOTO

La VO2 Nuoto Torino, in qualità di Scuola Nuoto Federale, è autorizzata dalla Federazione Italiana Nuoto ad organizzare corsi di formazione per l'abilitazione ad Istruttore di nuoto Federale.

## **Maggiori informazioni**

formazione-sit@vo2nuoto.com

# PALESTRA FUNZIONALE

è un luogo attrezzato per l'attività fisica che offre benefici per corpo e mente, migliorando forza, resistenza e benessere generale, diventando un ambiente di allenamento, socializzazione e crescita personale attraverso percorsi personalizzati, attrezzature professionali e un focus su salute, energia e risultati.

**Lunedì, Mercoledì, Giovedì dalle 7:00 alle 21:00**

**Martedì, Venerdì dalle 8:00 alle 21:00**

**Sabato dalle 8:30 alle 14:00, Domenica dalle 9:00 alle 12:30**

## CORSI FITNESS

Dal 08/09/2025 al 31/07/2026

Planning esposto presso la nostra segreteria

## SCUOLE/GRUPPI/COLLABORAZIONI/SERVIZI INTEGRATIVI

info.sanmauro@vo2nuoto.com

## QI GONG



Il Qigong è un'antica disciplina cinese che combina esercizi fisici lisi, controllo della respirazione e meditazione per coltivare e bilanciare l'energia vitale (Qi) del corpo, promuovendo salute fisica e mentale, riducendo stress e ansia, e migliorando benessere generale attraverso movimenti armoniosi e lenti, adatti a tutte le età.

# 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](http://www.vo2nuoto.com)) durante tutto il periodo della stagione sportiva.

**LEZIONI PRIVATE:** la lezione privata concordata con l'istruttore; in caso di impossibilità deve essere disdetta entro le 12 ore antecedenti. 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; al ripetersi della mancata comunicazione di assenza non vi sarà possibilità di prenotarsi per le due lezioni successive

**ASPETTI NORMATIVI:** è necessario seguire le indicazioni base per l'utilizzo dell'impianto. La doccia prima dell'immersione in acqua è obbligatoria; è obbligatorio informare il personale qualora ci fossero situazioni che richiedono un monitoraggio particolare o personalizzato; non sono ammessi orologi e/o oggetti contundenti.

**RECLAMI:** per qualsiasi reclamo o contestazione è possibile scrivere tramite pec all'indirizzo [vo2nuoto@pec.it](mailto: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.