

TORINO NUOTO

Società Sportiva Dilettantistica r.l.



PISCINA & PALESTRA dal 1971

Stagione 2026-2027

Orario invernale dal 01/09/2026
al 12/06/2027



Via Filadelfia 232/5
(già via Lima)

10137 TORINO

Tel. 011.325.725

info@torinonuoto.it

www.torinonuoto.it



Attività Baby

Una straordinaria esperienza di gioco e libertà. Il contatto con l'acqua, per i neonati, è prima di tutto questo. In piscina i bebè sperimentano in modo naturale le stesse abilità motorie che li renderanno poi in grado di camminare e correre. I corsi si svolgono nella vaschetta riscaldata, con una temperatura sempre superiore ai 30 gradi, con Mamma o Papà in acqua. Durata della lezione 40'.

lunedì		16:15	
martedì	11:30	15:15	18:20
mercoledì		16:15	18:20
giovedì	10:20		
venerdì		16:15	18:20
sabato	14:30	15:10	15:50

Tariffe: ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

*Tessera a ingressi

3 lezioni	€ 51,00
5 lezioni	€ 78,00
10 lezioni	€ 144,00

prenotazione con app


sabato	09:20	10:00	10:40	12:15
--------	-------	-------	-------	-------

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

Abbonamenti

4 lezioni	€ 67,00
12 lezioni	€ 161,00
24 lezioni	€ 288,00

Acquaticità 3-5 anni

Divertendosi, i bambini imparano a stare a proprio agio in acqua, a muoversi a mantenere diverse posizioni di galleggiamento. Non è ancora tempo di dedicarsi alla tecnica. Il gioco è infatti al centro della nostra attività ed è lo strumento con cui si pongono le basi che permetteranno successivamente di sviluppare una nuotata. Durata della lezione 40'.

lunedì	16:20	17:00	17:35	18:15
martedì	16:20	17:00	17:35	18:15
mercoledì	16:20	17:00	17:35	18:15
giovedì	16:20	17:00	17:35	18:15
venerdì	16:20	17:00	17:35	18:15
sabato	11:25	12:10	14:25*	15:05*
	15:45*	16:25*		

Tariffe:

4 lezioni (1 v/sett)	€ 60,00
8 lezioni (2 vv/sett)	€ 114,00
12 lezioni	€ 148,00

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

24 lezioni (1 v/sett)	€ 261,00
Stagionale (1 v/sett)	€ 381,00

*Tessera a ingressi

3 lezioni	€ 51,00
5 lezioni	€ 75,00

prenotazione con app


10 lezioni	€ 130,00
16 lezioni	€ 195,00

Scuola Nuoto Bambini 6-14 anni

Didattica, organizzazione e professionalità sono le caratteristiche dei nostri corsi di Scuola Nuoto.

La Torino Nuoto è una Scuola Nuoto riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.). Durata della lezione 45' di cui 5' di accoglienza (accappatoio, doccia).

lunedì	16:25	17:05	17:45	18:25
martedì	16:25	17:05	17:45	18:25
mercoledì	16:25	17:05	17:45	18:25
giovedì	16:25	17:05	17:45	18:25
venerdì	16:25	17:05	17:45	18:25
sabato	10:45*	11:25*	14:25*	15:05*
	15:45*	16:25*		

Tariffe:

1 volta alla settimana	
4 lezioni	€ 60,00
12 lezioni	€ 148,00
24 lezioni	€ 261,00
Stagionale	€ 381,00

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

2 volte alla settimana	
8 lezioni	€ 114,00
16 lezioni	€ 184,00
Stagionale	€ 655,00

*Tessera a ingressi

3 lezioni	€ 51,00
5 lezioni	€ 75,00

prenotazione con app


10 lezioni	€ 130,00
16 lezioni	€ 195,00

LE NOSTRE ATTIVITÀ SPORTIVE FINO A 16 ANNI ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

Raggiunto il livello tecnico necessario, esiste la possibilità, per bambini e adolescenti, di essere inseriti in corsi dove possono sperimentare le diverse discipline acquatiche di squadra a 360°.

Aquagol

Martedì e Mercoledì 18:25

Un divertente gioco di squadra il cui scopo è quello di perfezionare le tecniche dei 4 stili natatori e apprendere i fondamentali della pallanuoto attraverso lo sviluppo di abilità e schemi motori. È uno sport completo che abbina i benefici del nuoto all'attività di squadra. Le regole inerenti a questa disciplina sono poche e semplici per consentire ad ogni atleta, anche se alle prime armi, di entrare subito nel gioco.

Aquasports

Lunedì - Martedì - Giovedì - Venerdì 16:20 - Sabato 12:10

Offre ai ragazzi la possibilità di sperimentare diverse discipline in acqua (pallanuoto, prove cronometrate, pinnato, salvamento): lezioni sempre più varie e divertenti per avviare i ragazzi ai successivi corsi di perfezionamento.

Salvamento

Martedì - Mercoledì - Venerdì 16:20 Mercoledì 17:05

Il salvamento è una delle specialità del nuoto che prevede nuotate con pinne, nuotate di trasporto, l'utilizzo dei sottopassi e del torpido. È obbligatorio presentare il certificato medico per l'attività agonistica del nuoto per partecipare alle gare organizzate dalla società sportiva.

Nuoto Artistico

Mercoledì 18:25

Attività che unisce il nuoto con elementi ginnici e danza in cui vengono eseguiti esercizi coreografici con la musica.

Tariffe:

Stagionale 1 volta alla settimana € 351,00 Stagionale 2 volte alla settimana € 610,00

AGONISMO

FINO AL 18 GIUGNO 2027

La TORINO NUOTO, conscia dell'importanza di offrire ai propri giovani allievi degli obiettivi concreti, propone, quale finalità ultima della didattica, l'attività agonistica. L'attività prevede la frequenza minima di 3 volte alla settimana con indicazione dei giorni scelti dalle 15:00 alle 16:20.

Juniorteam over 16

L'attività prevede la frequenza di 3- 4 volte la settimana con indicazione dei giorni scelti dalle 15:00 alle 16:20

€ 630,00

Ragazzi 13-15 anni

L'attività prevede la frequenza fino a tre 3 volte la settimana lunedì-mercoledì-venerdì dalle 15:15 alle 16:20

€ 610,00

È obbligatorio presentare il certificato medico per l'attività agonistica.

Nuoto Ragazzi Junior

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

Per tutti i ragazzi dai 16 ai 19 anni che desiderano partecipare ad un'attività sportiva divertente ed aggregante. Durata della lezione 50' di cui 5' di accoglienza (accappatoio, doccia)

Lunedì 16:20

Giovedì 16:20

Sabato 15:05

Salvamento Junior

Martedì - Mercoledì - Venerdì 16:20

Avviamento alla Pallanuoto Junior

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

Per tutti i ragazzi dai 16 ai 19 anni che desiderano partecipare ad un'attività sportiva divertente ed aggregante. Durata della lezione 50' di cui 5' di accoglienza (accappatoio, doccia)

Lunedì e Giovedì 16:20

Tariffe:

Stagionale 1 volta alla settimana € 351,00 (fino al 12 GIUGNO 2027)

Stagionale 2 volte alla settimana € 610,00 (fino al 12 GIUGNO 2027)

IL NOSTRO CAMPIONATO SOCIALE - 46° SWIMMING CUP

La Swimming Cup, si articola in sette giornate di gare. Le sette squadre si incontrano vicendevolmente durante l'intera stagione ed alla fine, tutte insieme, danno vita ai Play-off (chiedi in segreteria il calendario). Durata della lezione 45' di cui 5' di accoglienza (distanziamento, accappatoio, doccia)

lunedì / giovedì	17:05	17:45	18:25
martedì / venerdì	17:05	17:45	18:25
mercoledì		17:45	

Tariffe:

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

Stagionale 1 volta alla settimana € 381,00

Stagionale 2 volte alla settimana € 655,00

È obbligatorio presentare il certificato medico per l'attività agonistica.

Acquaticità per Adulti

Se hai paura dell'acqua, se l'idea di immergere il viso nell'acqua ti fa storcere il naso, se sai stare a galla ma ti preoccupa l'idea di non riuscire a tornare in posizione verticale, se hai deciso che prima o poi imparerai a nuotare l'acquaticità per adulti è il corso per te. 40' di lezione collettiva, in vasca piccola, temperatura 31° con giorno ed orario da concordare.

martedì	13,00	
venerdì	19,10	

Tariffe:

3 lezioni € 54,00
5 lezioni € 85,00
10 lezioni € 150,00

Scuola Nuoto Adulti dai 14 anni

Adatta sia ai principianti che vogliono aumentare la loro sicurezza in acqua, sia ai nuotatori esperti che vogliono perfezionare la loro tecnica. I nostri istruttori, attenti e preparati, sono pronti a prendersi cura delle esigenze di tutti, anche di chi non è mai entrato in acqua e magari ne ha paura. Durata della lezione 40'.

PRINCIPIANTI.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	09:00		09:00	09:00	08:50
09:40	09:40		09:40	09:40	09:30
			10:20	10:20	10:50
11:30	11:30		11:30	11:30	
13:00		13:00	13:00	13:00	
	13:40	13:40	13:40	13:40	
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
15:40	15:40	15:40	15:40	15:40	16:30
19:10	19:10	19:10	19:10	19:10	
19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	
	20:30		20:30	20:30	

AVANZATI

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:00			09:00		
09:40			09:40		
10:20		11:30	10:20		10:50
13:40					
19:10	19:10	19:10	19:10	19:10	16:30
19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	
20:30	20:30		20:30	20:30	

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 54,00

12 lezioni € 141,00

16 lezioni € 182,00

Stagionale € 371,00

ORARI FINO AL 10 LUGLIO 2027

2 volte alla settimana

8 lezioni € 105,00

16 lezioni € 186,00

32 lezioni € 360,00

Stagionale € 716,00

Nuoto Assoluti

Un'ora di nuoto riservata a coloro che sono pronti a nuotare tutte le distanze con un buon ritmo senza dimenticare gli esercizi fondamentali dei quattro stili.

lunedì	19:10 - 20:10	20:10 - 21:10
martedì	09:00 - 10:00	20:10 - 21:10
mercoledì	13:00 - 14:00	
giovedì	19:10 - 20:10	20:10 - 21:10
venerdì	09:00 - 10:00	19:10 - 20:10

Tariffe:

Stagionale 1 v/sett € 371,00 (fino al 10 luglio 2027)

Stagionale 2 vv/sett € 716,00 (fino al 10 luglio 2027)

Nuoto Master

Competizione.. Resistenza.. Tecnica.. Forza.. Spirito di Squadra: NUOTO MASTER

lunedì	21:10 - 22:10	
giovedì	21:10 - 22:10	

Tariffe:

Stagionale € 517,00 (fino al 10 luglio 2027)

Lezioni Individuali

Per chi volesse usufruire di lezioni private individuali o fino ad un massimo di tre persone(chiedere in segreteria le tariffe), è possibile richiedere un istruttore qualificato, con cui concordare giorni e orari.

Tariffe:

3 lezioni € 105,00

5 lezioni € 150,00

10 lezioni € 270,00

Hydrochinesi-personal training

Lezioni private di hydrochinesi o ginnastica correttiva individuale da concordare direttamente con il chinesologo. Le lezioni di 40 minuti sono strutturate con esercizi che sfruttano le qualità benefiche dell'acqua. L'iscrizione al corso avviene previo colloquio conoscitivo.

Aquaflow

È un'attività che permette un equilibrio più leggero e dinamico per entrare in contatto con il proprio corpo e le proprie emozioni.

Tariffe:

3 lezioni € 105,00

5 lezioni € 150,00

10 lezioni € 270,00

Nuoto di Allenamento

Il nuoto di allenamento, comunemente denominato NUOTO LIBERO è un'attività sportiva riservata a nuotatori con capacità, esperienza e sicurezza riconosciuta. È sempre a disposizione l'istruttore di riferimento per eventuali consigli tecnici e programmi d'allenamento.

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
11:00 - 12:30*	11:00 - 12:30*		11:00 - 12:30*	11:00 - 12:30*	08:50 - 09:50
12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	12:30 - 15:00	09:50 - 10:50
19:10 - 20:10	19:10 - 20:10	19:10 - 20:10	19:10 - 20:10	19:10 - 20:10	11:00 - 12:30
20:10 - 21:10	20:10 - 21:10	20:10 - 21:10	20:10 - 21:10	20:10 - 21:10	12:30 - 14:30

ORARI FINO AL 10 LUGLIO 2027

Tariffe: *sconto 15%

4 lezioni € 40,00

12 lezioni € 105,00

Stagionale (1 v/sett) € 327,00

FORMULA FLEX

Se hai bisogno di flessibilità questa è la formula per te! Con questo abbonamento potrai prenotare la tua lezione preferita comodamente ovunque ti trovi con la nostra **APP gratuita oppure telefonando.**

Nuoto di Allenamento

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
07:00-09:00 6 crediti	09:00-11:00 6 crediti	12:30-15:00 7 crediti	07:00-09:00 6 crediti	09:00-11:00 6 crediti	09:50-10:50 9 crediti
09:00-11:00 6 crediti	11:00-12:30 6 crediti	20:10-21:10 9 crediti	09:00-11:00 6 crediti	11:00-12:30 6 crediti	12:30-14:30 7 crediti
11:00-12:30 6 crediti	12:30-15:00 7 crediti		11:00-12:30 6 crediti	12:30-15:00 7 crediti	14:30-17:00 7 crediti
12:30-15:00 7 crediti	20:10-21:10 9 crediti		12:30-15:00 7 crediti	20:10-21:10 9 crediti	

Scuola Nuoto Adulti

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09:40 13 crediti	09:40 13 crediti	13:40 13 crediti	09:40 13 crediti	09:40 13 crediti
11:30 13 crediti	11:30 13 crediti	15:00 13 crediti	11:30 13 crediti	11:30 13 crediti
15:00 13 crediti	15:00 13 crediti	15:40 13 crediti	15:00 13 crediti	15:00 13 crediti
	20:30 13 crediti	19:50 13 crediti		15:40 13 crediti
				20:30 13 crediti

Ginnastica in Acqua

Ogni attività 15 crediti

* Vasca grande

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
10:30 Aquabike circuit	09:50 Aquasoft	13:00 Aquafitness	11:00 Aquabalance	09:00 Aquasoft	12:15 AquaGym*
13:00 Aquafitness	13:15 Walk & bike circuit*	19:30 Aquafitness	13:00 Aquafitness	13:00 Aquafitness	
	19:10 Aquafitness	20:20 AquaGym*	19:10 Aquafitness	14:15 Aquatrek circuit	
	20:00 Acquayoga		20:00 Aquafitness	20:00 Acquayoga	
	20:30 Walk & bike circuit *		20:30 Walk & bike circuit*		

Attività in Palestra

lunedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09:50 Generale 9 crediti	09:50 Generale 9 crediti	08:50 Dolce 9 crediti	17:00 Generale 9 crediti
	14:45 GAG 9 crediti		

Nuoto Posturale

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
11:00	13:00	19:10	10:20	13:00	10:10

Tariffe:

50 crediti

75 crediti

100 crediti

€ 58,00

€ 79,00

€ 100,00

150 crediti

200 crediti

500 crediti

€ 140,00

€ 178,00

€ 385,00



bookyway potrai:

Acquista i crediti e con l'APP

- consultare l'orario delle lezioni
- prenotare le tue lezioni
- consultare la guida delle attività
- leggere le ultime news riguardanti le attività

Nuoto Posturale

È un corso rivolto ad allievi di qualsiasi capacità natatoria ma con problemi di mobilità o dolori dovuti ad una scorretta deambulazione, poca attività motoria o traumi. Il corso ha l'obiettivo di far ritrovare un equilibrio muscolo-articolare attraverso esercizi asimmetrici e di scarico coadiuvati da attrezzi specifici e utilizzando anche le tecniche basilari del nuoto.

lunedì	11:00 - 11:40	19:50 - 20:30		
martedì	13:00 - 13:40			
mercoledì		19:10 - 19:50		
giovedì	10:20 - 10:50	19:50 - 20:30		
venerdì	13:00 - 13:40			
sabato	08:50 - 09:30	09:30 - 10:10	10:10 - 10:50	

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 57,00

12 lezioni € 149,00

24 lezioni € 270,00

Stagionale € 421,00

ORARI FINO AL 10 LUGLIO 2027

2 volte alla settimana

8 lezioni € 99,00

24 lezioni € 258,00

Ginnastica in acqua "molto dolce"

È un'attività che si rivolge a chi desidera effettuare un corso di ginnastica in acqua nella vasca ricreativa ad una temperatura di 31° gradi. Ogni lezione ha una durata di 40 minuti.

lunedì	09:00 - 09:40	09:40 - 10:20	10:20 - 11:00
giovedì	09:00 - 09:40	09:40 - 10:20	11:00 - 11:40

Tariffe:

3 lezioni € 70,00

5 lezioni € 114,00

10 lezioni € 204,00

Attività ginnico motorie acquatiche

Massimo divertimento e tutti benefici dell'acqua: questa attività presenta numerosi vantaggi ed è adatta ad ogni età.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00-09:45	Acquabalance*	Aquafitness		Criterium*	Aquasoft	
09:50-10:35		Aquasoft				
10:30-11:15	Aquabike circuit*					
10:40-11:25		Aquafitness				
11:00-11:45				Aquabalance*		
11:15-12:00	Aquasoft				Aquasoft	
12:15-13:00						AquaGym*
13:00-13:45	Aquafitness	Walk & bike circuit*	Aquafitness	Aquafitness	Aquafitness	
13:15-14:00						
14:15-15:00					Aquatrek circuit*	
19:10-19:55	Aquafitness	Aquafitness		Aquafitness		
19:30-20:15			Aquafitness			
20:00-20:45	Aquafitness	Acquayoga		Aquafitness	Acquayoga	
20:20-21:05			AquaGym*			
20:30-21:15	Walk & bike circuit*			Walk & bike circuit		

* Vasca grande

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 54,00

12 lezioni € 147,00

16 lezioni € 195,00

Stagionale € 377,00

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

2 volte alla settimana

8 lezioni € 103,00

16 lezioni € 185,00

32 lezioni € 320,00

Stagionale € 612,00

LA PALESTRA

Attività ginnico motorie finalizzate alla salute e al fitness

L'attività sportiva organizzata in palestra è orientata soprattutto alla ricerca di un benessere fisico. Il mantenimento della forma muscolare è alla base della prevenzione salutistica e si ottiene proprio con una costante attività fisica.

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:50		Generale*	Chairyoga	Dolce*	Generale*	Dolce Terapeutica
09:50	Generale*	Generale*	Tonificazione*	Generale*	Generale*	Gympilates
10:40						Yogachair
10:50	Gympilates*	Dolce*	Dolce*	Gympilates*	Dolce*	
11:30						Totalbody
11:50	Posturale		Posturale	Molto dolce		
13:00		Gympilates				
14,00		Total body				
14:45	Tonificazione		Tonificazione			
15:00		Dolce Terapeutica				
17:00	Generale	Tonificazione		Generale		
17:15					Yoga dinamico	
17:50			Yoga			
18:00	Generale	Posturale		Generale	Tonificazione	
19:00	GAG	Tonificazione	Yoga	Gympilates	Posturale	
20:00	Gympilates					

Legenda

* corsi scontati del 10%

Corsi alta intensità

Corsi media intensità

Corsi bassa intensità

Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 38,00

12 lezioni € 98,00

24 lezioni € 174,00

Stagionale € 228,00

2 volte alla settimana

8 lezioni € 65,00

24 lezioni € 168,00

48 lezioni € 297,00

Stagionale € 386,00

Dolce Terapeutica Tariffe:

1 volta alla settimana

4 lezioni € 49,00

12 lezioni € 120,00

24 lezioni € 221,00

Stagionale € 296,00

2 volte alla settimana

8 lezioni € 83,00

24 lezioni € 205,00

48 lezioni € 374,00

Stagionale € 500,00

Yoga Tariffe:

1 volta alla settimana

12 lezioni € 117,00

24 lezioni € 198,00

Stagionale € 278,00

ORARI FINO AL 12 GIUGNO 2027

Tutte le attività sono gestite dalla Società Sportiva Dilettantistica Torino Nuoto a r.l.

Iscrizioni in qualsiasi momento della stagione

Che cosa serve per potersi iscrivere?

- Certificato medico che attesti l'idoneità allo svolgimento di ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA a partire dal 6° anno di età
- Versamento della quota di iscrizione annuale di € 40,00
- L'iscrizione deve avvenire un giorno prima dell'inizio dell'attività.

Rinnovi

per avere la garanzia del posto all'interno del corso, il rinnovo dell'abbonamento dovrà essere effettuato una settimana prima della scadenza indicata sulla tessera personale per consentire il mantenimento del proprio posto.

Prenotazioni APP bookyway

Con la **app gratuita** scegli le lezioni e le attività di nuoto libero con la possibilità di prenotare quando vuoi entro 1 ora dall'attività.

Con **Bookyway** scegliere le lezioni sarà molto semplice. L'orario dei corsi sempre aggiornato e la possibilità di prenotare la tua lezione preferita comodamente ovunque ti trovi.

Sospensioni

Ogni abbonamento potrà essere sospeso una ed una sola volta per una durata minima di un mese, previa comunicazione in segreteria (la sospensione inizia dalla data in cui viene richiesta). Il recupero delle lezioni perse dovranno essere effettuate entro il 8 GIUGNO 2027.

Materiale personale

Costume (contenitivo per attività baby), cuffia, accappatoio, ciabatte per piscina, lucchetto per l'armadietto. Per accedere alla palestra si consiglia l'uso di una calzatura idonea per l'attività e portare un asciugamano personale da utilizzare durante la lezione.

Chiusure per festività

Lunedì 7 e martedì 8 dicembre 2026, da giovedì 24 dicembre 2026 a mercoledì 6 gennaio 2027, da venerdì 26 marzo a lunedì 29 marzo 2027, sabato 1 maggio 2027, mercoledì 2 giugno 2027.

Orario segreteria

- Dal 26/08/2026 al 31/08/2026
dal lunedì a venerdì 10:00-19:00 - sabato 09:00-13:00
- Dal 01/09/2026
dal lunedì a venerdì 09:00-20:00 - sabato 09:00-17:00

Tessera Elettronica

La tessera elettronica è in omaggio con la prima iscrizione annuale e resta di proprietà dell'iscritto. Permette l'uso degli asciugacapelli e delle docce che funzionano con gettoni elettronici da € 0,25. In caso di smarrimento o furto o distruzione è possibile richiedere una tessera sostitutiva al costo di €5,00. Gli eventuali crediti residui non possono essere recuperati o restituiti.

Altre informazioni

Tramite e-mail verranno regolarmente inviate comunicazioni relative ai corsi, abbonamenti e scadenze. Gli orari inseriti in questo volantino potrebbero subire modifiche che verranno debitamente segnalate agli iscritti.