

# Centro Polisportivo e Polifunzionale “PISCINA COMUNALE DI SORI”

## LA NUOVA STAGIONE 2018-2019

ATTIVITA' ACQUA E TERRA PER TUTTI

*#iltempiodellosport*



*#360gradidibenessere*



# Chi siamo

Il Centro Polisportivo "Piscina Comunale di Sori", tra le strutture più belle d'Italia, sorge nel borgo di mare di Sori (Golfo Paradiso), a pochi km dalla città di Genova.

E' l' **A.S.D. Rari Nantes Sori**, fondata il 15 marzo 1956 a Sori, che anima a Sori la pratica del Nuoto e della Pallanuoto, in un territorio ricco di tradizioni sportive acquatiche come quello ligure. Nella Pallanuoto, la 1<sup>a</sup> Squadra maschile milita nel campionato nazionale FIN 2018-2019 di serie A2 . Nel Nuoto, continua la crescita del giovane team di agonisti granata che hanno già ottenuto piazzamenti di rilievo in ambito regionale e ottime prestazioni individuali. Oggi Rari Nantes Sori gestisce assieme ai suoi partner un moderno centro polifunzionale di discipline sportive ludiche e agonistiche di acqua e terra, un centro estetico, un bar, un supermercato di alimentari, uno spazio di articoli sportivi-merchandising e gadget. Contiamo su istruttori qualificati CONI e FIN, tecnici di grande esperienza, fisioterapisti, insegnanti professionali.

## La stagione 2018-2019

- stagione estesa, dal 9 settembre 2018 (open day del fitness) all' 8 giugno 2019 (Corsi Fitness e Sala Pesi fino al 31/7/2019);
- tariffe convenienti e quota associativa di 15 mesi; €
- nuove discipline, nuovi attrezzi, abbonamenti calibrati su interessi ed esigenze; new
- **possibilità di combinare tutte le attività, sia di acqua che di terra, per un SUPER RISPARMIO. Preventivi in segreteria.** €
- chi sceglie un abbonamento illimitato ai Corsi Fitness in palestra riceve in omaggio l'abbonamento alla Sala Pesi per la stessa durata dei Corsi. €

### AGEVOLAZIONI: €

- residenti nel Comune di Sori e over65;
- dal secondo abbonamento nello stesso nucleo familiare;
- parcheggio privato in struttura, 1,5 h. gratuito (vedere regolamento);

**E...occhio alle Promo, seguici su Web, Facebook e Instagram di "Rari Nantes Sori".**

### LE GRANDI NOVITA': new

- Nuova gestione Fitness: 2 Palestre rinnovate, 1 Sala Pesi & Cardio Technogym
- Personal Trainer in sala;
- Nuova Gestione del Bar della Piscina;
- Pallanuoto Femminile;
- IdroKinesiTerapia o **fisioterapia in acqua** da concordare con segreteria / specialista;
- Spazio articoli sportivi, merchandising e gadget;
- #porteaaperte #opendaydelcentro, richiedi in segreteria la visita alla nostra struttura.

## #CISIAMOFATTIIN6

**Rari Nantes Sori - Fit Love - Sori Pool Beach**

**Lo Specchio di Vega - Dal Toscano - CRAI Supermercato**



**Foto, Video e News su**  
[www.rnsori.it](http://www.rnsori.it)






# LIBERA BALNEAZIONE

## ORARI

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB-DOM
06:30-10:30 e 12:30-14:00					08:00-12:00

## TARIFFE

Ingresso singolo	€ 5,50 soci - € 7 non soci
10 ingressi fino a 8/6/2019	€ 50
1 mese illimitato	€ 45
3 mesi illimitati	€ 115
6 mesi illimitati 	€ 205
Stagionale fino a 8/6/2019	€ 290



# CORSI NUOTO RAGAZZI

dai 12 anni

TARIFFE

ORARI

Stagionale 12+anni	€ 500	MAR-GIO nuoto, MER palestra 18:15 e 19:00
Stagionale 15+anni	€ 530	MAR nuoto 18:15-19:00, palestra 19:15-20:00 GIO-VEN nuoto 18:15-19:15

*Quota associativa di € 20 (anziché € 40)*

*Pagamenti in unica soluzione o 2/3 rate*

*Possibilità di partecipare a gare agonistiche master*



# CORSI NUOTO ADULTI

TARIFFE

ORARI (45')

	TARIFFE			ORARI (45')
	1 v/sett.	2 v/sett.	3 v/sett.	
Metà stagione (18 settimane di attività)	€ 175	€ 255	€ 300	gg e orariturni LUN-MER-VEN 13:15
Stagionale (fino al 08/06/2019)	-	€ 450	€ 500	MAR 19:00 - GIO 19:00

*1° metà stagione: da 17.09.18 a 02.02.19*

*2° metà stagione: da 04.02.19 a 08.06.19*

*Lezioni private 1:1 con istruttore qualificato FIN da concordare in segreteria.*

*Prova gratuita da programmare in segreteria.*

*Su abbonamenti stagionali, possibilità di pagamenti in 2 rate*



## ACQUA GESTANTI e POST-PARTO

	TARIFFE	ORARI (60')	
Ingresso singolo (1)	€ 12	LUN	09:00
1 mese fino a 2 v/sett	€ 55	VEN	09:00
10 ingressi (durata 100 gg)	€ 95		

(1) Prima lezione senza quota associativa

Quota associativa di € 20 (anziché € 40)

Il corso è adatto anche per chi non sa nuotare (pedane mobili e vasca bassa riscaldata)

Prenotazione obbligatoria per telefono 0185 700112 o email [segreteria@rnsori.it](mailto:segreteria@rnsori.it)



## ACQUA BABY

da 3 a 36 mesi	TARIFFE	ORARI (35')	
Ingresso singolo	€ 12	MAR	16:00 (3-12 m) e 16:15 (12-36 m)
1 mese illimitato	€ 60	MER	10:30 (12-36 m)
10 ingressi (fino a 8/6/2019)	€ 100	VEN	16:00 (3-12) e 16:30 (12-36 mesi)
		SAB	10:00 (12-36 m)

Quota associativa genitore € 20 (anziché € 40), che potrà così fruire anche di altre attività in programmazione

La lezione si svolge in vasca riscaldata baby (32°C) con 1 genitore



## CORSI NUOTO BAMBINI

da 3 a 12 anni	TARIFFE			ORARI (45')	
	1 v/sett.	2 v/sett.	3 v/sett.	gg	turni
Metà stagione (18 settimane di attività)	€ 175	€ 255	€ 300	da/a LUN-VEN	16:45 17:30
Stagionale (fino al 08/06/2019)	-	€ 450	€ 500	SAB	10:30 11:15

1° metà stagione: da 17.09.18 a 02.02.19

2° metà stagione: da 04.02.19 a 08.06.19

Lezioni private 1:1 con istruttore qualificato FIN da concordare in segreteria.

Prova gratuita da programmare in segreteria

Su abbonamenti stagionali, possibilità di pagamenti in 2 rate



## ACQUA-GOAL

da 7 a 10 anni

TARIFFE

ORARI (60')

Stagionale

€ 550

MAR-MER-GIO-VEN  
16:45-17:45

*Scuola di pallanuoto*

*Quota associativa di € 20 - Pagamenti in unica soluzione o 2/3 rate*



## PALLANUOTO GIOVANILE

Under 13-15-17

TARIFFE

ORARI (da LUN a VEN)

Stagionale

€ 600

U13: 17:45-19:00  
U15-17: 15:00-17:00

*Quota associativa di € 20 - Pagamenti in unica soluzione o 2/3 rate*



## PALLANUOTO FEMMINILE

new

Under 13 e 15

Arriva la pallanuoto femminile a Sori !!!

Per info e iscrizioni, Sori Pool Beach, Tel. 389 8458735



## NUOTO - GRUPPI SPECIALI

da 7 anni

TARIFFE

ORARI (60' con palestra)

Stagionale

€ 530

LUN-MER-VEN  
17:15-18:30

*Avviamento pre-agonistico per futuri campioni.*

*Quota associativa di € 20 - Pagamenti in unica soluzione o 2/3 rate*



## NUOTO AGONISTICO

Esordienti - Ragazzi

TARIFFE

GIORNI (90' più palestra)

Stagionale

€ 600

da LUN a SAB

*Quota associativa di € 20 - Pagamenti in unica soluzione o 2/3 rate*



# ACQUA-FITNESS e BENESSERE

(45')	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>MATTINO</b>	Acqua Benessere (09:45)		Acqua Benessere (09:45)		Acqua Benessere (09:45)	Pilates on board (09:00) Combat (09:45) Tapis vs Bike (10:30)	Jolly Gym (10:45)
<b>PAUSA</b>	Abdominal (13:15)	Fit Pad total body (13:15)	Pilates on board (13:15)	Circuit (12:30) Bike (13:15)	AcqGAG (13:15)	Orari e lezioni sempre aggiornate su <a href="http://www.rnsori.it">www.rnsori.it</a>	
<b>SERA</b>	Bike (18:15) Tapis (19:00)	Combat (18:15) Acqua Revival (19:00)	Cardio & Tone (18:30) Fit Pad total body (19:15)	Gym (18:15) Bike (19:00)	Tapis (18:15)		

Prenotazione obbligatoria per telefono (0185 700112) o email ([segreteria@rnsori.it](mailto:segreteria@rnsori.it)).

## TARIFFE

	AcquaFitness	AcquaBenessere
Ingresso singolo	€ 9 (soci) € 11 (non soci)	€ 6 (soci) € 8 (non soci)
10 ingressi + 1 omaggio fino a 8/6/2019	€ 85	€ 57
1 settimana	€ 18	-
1 mese illimitato	€ 70	€ 45
3 mesi illimitati	€ 175	€ 115
6 mesi illimitati 	€ 315	€ 205
Stagionale fino a 8/6/2019	€ 450	€ 290



## SALA PESI & CARDIO Technogym

 new


LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
09:00-14:00 16:30-21:30	09:00-14:30 17:00-21:00	09:00-13:00 16:30-21:00	09:00-14:00 17:00-21:00	09:00-12:00 17:00-21:00	09:00-12:30	09:30-12:30
10 ingressi + 1 omaggio (fino al 8/6/2019)					€ 70	
1 mese illimitato					€ 40	
3 mesi illimitati					€ 110	
6 mesi illimitati 					€ 195	
Stagionale fino a 8/6/2019					€ 270	

Schede di allenamento base, personalizzate. Su appuntamento Personal Trainer.

Attività fino al 31/07/2019 - Per info: 370 3295077 (Sara - Fit Love)

(45')	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>MATTINO</b>	<b>Total body</b> (09:15) <b>Stretching tono</b> (10:30)	<b>Soft Pilates</b> (09:30) <b>TRX circuito</b> (10:30)	<b>Step</b> (09:15) <b>Tono statico</b> (10:30)	<b>Corpo libero</b> (09:30) <b>Vertebrale</b> (10:30)	<b>Total body</b> (09:15) <b>Walking</b> (10:30)	<b>Vertebrale</b> (09:45) <b>Jolly</b> (10:45) <b>Zumba</b> (10:45) <b>Walking tono</b> (11:45)	<b>Jolly</b> (10:30) ogni 15 gg
<b>PAUSA PRANZO e POMERIGGIO</b>	<b>Total body</b> (15:00) <b>Walking</b> (16:45)	<b>Walking</b> (15:00) <b>Tono statico</b> (17:00)	<b>Tono Pilates</b> (16:45)		<b>Walking</b> (15:00) <b>Pilates</b> (16:45)	Orari e lezioni sempre aggiornate su <a href="http://www.rnsori.it">www.rnsori.it</a>	
<b>SERA</b>	<b>Tono statico</b> (17:45) <b>Pilates</b> (18:45) <b>Interval training</b> (19:30) <b>Group Cycling</b> (19:30) <b>Stretching</b> (20:30)	<b>Group Cycling</b> (18:00) <b>Walking mix</b> (19:45)	<b>Fitball circuito</b> (17:30) <b>Combat TRX</b> (18:45) <b>Pilates</b> (18:45) <b>Group Cycling</b> (19:50)	<b>Walking braccia</b> (18:15) <b>Cross training</b> (19:30)	<b>Zumba</b> (17:30) <b>TRX circuito</b> (18:45) <b>Group Cycling</b> (19:50)		

**In rosso lezioni in SALA1, in blu lezioni in SALA2**

10 ingressi + 1 omaggio fino a 8/6/2019	€ 85
1 mese fino a 3 attività / settimana	€ 55
1 mese illimitato	€ 70
3 mesi fino a 3 attività / settimana	€ 155
3 mesi illimitati	€ 185
6 mesi illimitati 	€ 330
Stagionale fino a 8/6/2019	€ 540

Attività fino al 31/07/2019 - Per info e prenotazioni: 370 3295077 (Sara - Fit Love)

SU APPUNTAMENTO (singole lezioni o pacchetti da 10 lezioni):

- personal Pilates, mini classi di Yoga e di Pilates;
- rieducazione motoria con laureati in Scienze Motorie (vertebrale, recupero muscolare, articolare, post fisioterapia)

# Informazioni

## QUOTA ASSOCIATIVA

L'importo è di € 40,00, validità 15 mesi (gratis da 0 a 5 anni, € 20,00 da 6 a 10 anni e ove previsto). La quota comprende il tesseramento FIN. Con "RNSoriCard" si accede ad abbonamenti e promozioni.

## CERTIFICATI MEDICI

Per l'agonismo è obbligatorio il "Certificato Medico Agonistico". Per le altre attività bambini e adulti, è richiesto il "Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica" (Legge 98/2013 art.42 bis, D.M. 8 agosto 2014 - Ministero della Salute).

## RECUPERO LEZIONI

Da concordare con la segreteria e da effettuare entro il periodo di abbonamento in vigore. **Regolamento integrale su [www.rnsori.it](http://www.rnsori.it)**

## DOTAZIONI STRUTTURA

Vasca da 33 metri (28°C) con ponte mobile e pedane regolabili, vasca baby e rieducazione (32°C), 2 palestre fitness, 2 sale pesi & cardio, bar con vista sulla piscina, parcheggio su 3 livelli, centro estetico, spazio abbigliamento sportivo e merchandising, supermercato di alimentari. Posteggio all'aperto in struttura: sosta gratuita 1 ora e mezza, fino ad esaurimento posti (vedere regolamento).

## CHIUSURE 2018-2019

1 Novembre 2018, 8-24-25-26-31 Dicembre 2018, 1-6 gennaio 2019, 21-22-25 Aprile 2019, 1 maggio 2019, 2 giugno 2019. Alcune attività, come ad esempio i Corsi di Nuoto, sono sospese in altri periodi (vedere regolamento).

## ORARI APERTURA SEGRETERIA

Dal lunedì al venerdì 6:30-19:30, sabato e domenica 8:00-12:00

Le attività e gli orari potrebbero subire variazioni in corso di stagione in relazione ad esigenze d'impianto, eventi e manifestazioni.

Sempre informati con la nostra **Newsletter**, **iscriviti** su [www.rnsori.it](http://www.rnsori.it)



**A.S.D RARI NANTES SORI**  
**Piazza G. Ghio 1 - 16031 SORI (GE)**



**0185 700112 - [segreteria@rnsori.it](mailto:segreteria@rnsori.it) - [www.rnsori.it](http://www.rnsori.it)**

