

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^a 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






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



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
MATTINO	Acqua Benessere (09:45)		Acqua Benessere (09:45)		Acqua Benessere (09:45)	Pilates on board (09:15) Combat (10:00) Tapis vs Bike (11:00)	Jolly Gym (10:45)
PAUSA	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 www.rnsori.it	
SERA	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).

TARIFFE	AcquaFitness	AcquaBenessere
	Ingresso singolo	€ 9 (soci) € 11 (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




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
MATTINO	Total body (09:15) Stretching tono (10:30)	Soft Pilates (09:30) TRX circuito (10:30)	Step (09:15) Tono statico (10:30)	Corpo libero (09:00) Vertebrale (10:00) Walking tono (11:15)	Total body (09:15) Walking (10:30)	Vertebrale (09:45) Jolly (10:45) Zumba (10:45) Walking tono (11:45)	Jolly (10:30) ogni 15 gg
PAUSA PRANZO e POMERIGGIO	Total body (14:45) Walking (16:45)	Walking (15:00) Tono statico (17:00)	Walking tono (12:30) Tono fitball (14:45) Tono statico (16:45)		Tono statico (13:30) Walking (15:00) Pilates (16:45)	Orari e lezioni sempre aggiornate su www.rnsori.it	
SERA	Tono statico (17:45) Pilates (18:45) Interval training (19:30) Group Cycling (19:30) Stretching (20:30)	Group Cycling (18:00) Walking mix (19:45)	Fitball circuito (17:30) Combat TRX (18:45) Pilates (18:45) Group Cycling (19:50)	Walking braccia (18:15) Cross training (19:30) Lindy-hop (Swing) (20:30) Jazz (Swing) (21:30)	Zumba (17:30) TRX circuito (18:45) Group Cycling (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**

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



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



0185 700112 - segreteria@rnsori.it - www.rnsori.it

