



## PISCINA

Siamo accreditati come SCUOLA NUOTO FEDERALE dalla F.I.N., certificazione che attesta la qualità della didattica e dell'organizzazione della struttura. Un programma completo di attività in acqua per grandi e piccoli, che mira ad accompagnare i bambini in ogni tappa della crescita sportiva e di vita. Dopo la scoperta dell'acqua nell'acquaticità neonatale, si inizia ad imparare a nuotare nei corsi bambini, si prosegue a perfezionare gli stili nel percorso ragazzi e adolescenti, ci si appassiona al movimento nei corsi adulti e si apprezzano i benefici delle competizioni del gruppo Master. SAFA 2000 è leader nel LifeSaving, a livello agonistico, didattico e di formazione per assistenti bagnanti: il percorso naturale che si evolve dal perfezionamento del gruppo Teenager all'organizzazione di attività complementari svolte in mare e/o laghi. SAFA2000 è anche un insieme di squadre agonistiche di nuoto con gruppi di Esordienti C, B e A, Ragazzi, Juniores, Cadetti.



## PALESTRA - VOLLEY

Attività in palestra rivolte ai più piccoli (classi della primaria) per sperimentare e conoscere i diversi sport con la palla. Easy basket per sostenere e rinforzare la valenza educativa del gocosport Minibasket, semplificandone alcuni aspetti e facilitando l'utilizzo delle modalità di gioco. MiniVolley, un percorso formativo che integra e stimola il tradizionale percorso didattico: partire dal gioco per divertirsi e appassionarsi al mondo della pallavolo. Il fiore all'occhiello di SAFA 2000 è il VOLLEY, dall'apprendimento all'agonismo di alto livello, con l'attività agonistica federale di pallavolo (7 squadre) volley giovanili u12-14-16-18 e le squadre di Serie D e di eccellenza UISP.



**SAFA 2000**  
Società Sportiva Dilettantistica



## FITNESS

Dalle attività coreografiche e musicali a quelle tonificanti, Tabata, Trx, Tone up, Pilates e Coreo Fit, attività fondamentali, non solo per tenersi in forma, ma anche per l'interiorità e l'equilibrio mentale: l'attività fisica libera le energie, scarica lo stress, rimette il buonumore.

HydroBike, Circuit Training in acqua e le novità dell'Acquapole e dell'Acquaboxing sono il programma di fitness acquatico di SAFA 2000 che offre molti benefici al fisico: sfruttando la resistenza dell'acqua, infatti, gli esercizi risultano più efficaci e meno traumatici per le articolazioni ed i muscoli, perché ci si allena in scarico.



## ESTATE RAGAZZI

Attività per bambini dai 6 ai 9 anni e per ragazzi dai 10 ai 14 anni con programmi dedicati. Gli ambienti, le attività, le animazioni sono pensati in relazione ai bisogni psico-fisici e di socializzazione dei bambini e dei ragazzi, ponendoli al centro del nostro progetto. Le attività sportive, sotto forma di gioco, sono fondamentali per la crescita dei ragazzi, per sviluppare lo spirito di squadra, la solidarietà, il rispetto delle regole e degli altri. Ogni anno un tema diverso, un programma sempre coinvolgente e variegato con escursioni fuori porta, giochi in palestra, piscina e parchi. Pranzo incluso, entrata anticipata ed uscita posticipata opzionali.



### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

mail [info@safa2000.it](mailto:info@safa2000.it)

telefono 011758367

in segreteria dal lun al ven ore 14-18; sabato ore 10-12



[www.facebook.com/safa2000ssd/](https://www.facebook.com/safa2000ssd/)  
[www.facebook.com/volleysafa2000/](https://www.facebook.com/volleysafa2000/)  
[www.instagram.com/safa2000ssd/](https://www.instagram.com/safa2000ssd/)

PIANO ATTIVITÀ  
STAGIONE 2023-24

**SAFA2000**

Società Sportiva Dilettantistica

via Rosolino Pilo 26/G Torino



[www.safa2000.it](http://www.safa2000.it)

**INIZIO CORSI 11 SETTEMBRE 2023**  
**CHIUSURA IMPIANTO 20 LUGLIO 2024**  
**INIZIO ISCRIZIONI 28 AGOSTO 2023**

**CHIUSURE E FESTIVITÀ**

01/11/2023 – 08/12/2023 – dal 23/12/2023 al 06/01/2024  
 dal 30/03/2024 al 02/04/2024 – 25/04/2024  
 01/05/2024 – 24/06/2024.

**Le attività estive seguiranno una pianificazione specifica dal 10/06/2024 fino al 20/07/2024 (info sul sito).**

TEENAGER - SCUOLA PERFEZIONAMENTO E NUOTO PER SALVAMENTO				
lunedì		18:40 - 19:30		
martedì	15:30 - 16:20	18:40 - 19:30		
mercoledì		18:40 - 19:30		
giovedì		18:40 - 19:30		
venerdì	15:30 - 16:20	18:40 - 19:30		
sabato	10:40 - 11:30			
Attività stagionale, partecipazione a eventi e gare, divisa della squadra inclusa.				
PACCHETTO 4 LEZIONI DI PROVA 56 € prima dell'inserimento negli stagionali				
1 lez/settimana	480 €	1 rata 300 € + 30 € iscrizione	2 rata 180 € entro 04/12/2023	
2 lez/settimana	700 €	1 rata 300 € + 30 € iscrizione	2 rata 200 € entro 04/12/2023	3 rata 200 € entro 04/03/2024
3 lez/settimana	850 €	1 rata 450 € + 30 € iscrizione	2 rata 200 € entro 04/12/2023	3 rata 200 € entro 04/03/2024

SCUOLA NUOTO BAMBINI (5 – 12 anni) corsi in vaschetta e vasca grande					
lunedì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30	SOLO VASCETTA
martedì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30	SOLO VASCETTA
mercoledì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30	SOLO VASCETTA
giovedì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30	SOLO VASCETTA
venerdì	16:20 - 17:10	17:00 - 17:50	17:50 - 18:40	18:40 - 19:30	SOLO VASCETTA
sabato	09:00 - 09:50	10:40 - 11:30	11:30 - 12:20		

E' consentito, in spogliatoio, un accompagnatore per bambino/a fino all'età di 7 anni. Le lezioni sono da intendersi consecutive a partire dalla data di inizio abbonamento.

n. LEZIONI per 1 FREQUENZA/ SETTIMANA					
4	8	12	16	24	36 stagionale scol.
56 €	109 €	160 €	209 €	308 €	440 €

n. LEZIONI per 2 FREQUENZE/ SETTIMANA					
8	16	24	32	48	72
88 €	168 €	240 €	315 €	464 €	670 €

SCUOLA NUOTO ADULTI (dai 16 anni)					
lunedì	13:00 - 13:50	19:30 - 20:20			
giovedì	13:00 - 13:50	19:30 - 20:20			
sabato	12:20 - 13:10				

Le lezioni sono da intendersi consecutive a partire dalla data di inizio abbonamento.

PRINCIPIANTI - n. LEZIONI					
4	8	12	16	24	36
58 €	114 €	168 €	216 €	318 €	470 €

INTERMEDIO e AVANZATO - n. LEZIONI per 1 o 2 FREQUENZE/ SETTIMANA					
8	16	24	32	48	72
88 €	168 €	240 €	315 €	464 €	670 €

**ISCRIZIONE (validità 365 giorni) 30 €**  
 è obbligatorio stipulare anche l'assicurazione come previsto da normativa

<b>CAUZIONE CARD ELETTRONICA DA CARICARE CON CREDITI</b>	<b>10 €</b>
<b>SOSTITUZIONE CARD (per deterioramento, smarrimento)</b>	<b>5 €</b>
<b>CREDITO per uso di un singolo servizio (doccia, asciugacapelli)</b>	<b>0,40 €</b>

NUOTO MASTER	
lunedì	20:30 – 21:30
martedì	13:00 - 14:00
mercoledì	13:00 - 14:00
giovedì	20:30 – 21:30
venerdì	13:00 - 14:00

È obbligatorio il tesseramento federale e il certificato medico di idoneità agonistica.

Stagionale quota intera: 560 €	Stagionale pagabile in 3 rate: 1 rata all'iscrizione: 200 € + 30 € quota iscrizione 2 rata entro il 04/12/2023: 195 € 3 rata entro il 04/03/2024: 195 €
Opzione Stagionale ALL DAYS + lun-giov ore 12 in corsia nuoto libero (su prenotazione): 590 €	Opzione Stagionale ALL DAYS pagabile in 3 rate: 1 rata all'iscrizione: 230 € + 30 € quota iscrizione 2 rata entro il 04/12/2023: 195 € 3 rata entro il 04/03/2024: 195 €

GESTANTI		
mercoledì	19:30 – 20:15	sabato
		11:30 – 12:15

È obbligatorio il certificato medico rilasciato dal ginecologo.

4 ingressi 48 €	8 ingressi 95 €	12 ingressi 142 €
-----------------	-----------------	-------------------

**«La scelta di un giovane dipende dalla sua inclinazione, ma anche dalla fortuna di incontrare un grande maestro» Rita Levi Montalcini**

**ATTIVITÀ AGONISTICHE:  
VOLLEY, NUOTO E SALVAMENTO**

L'attività agonistica federale di pallavolo segue 7 squadre giovanili e le squadre di Serie D e di eccellenza UISP; quella del nuoto e nuoto per salvamento si compone di gruppi di Esordienti C, B e A, Ragazzi, Juniores, Cadetti.

**ALCUNE INFORMAZIONI** <https://www.safa2000.it/faq-chiedilo-a-safina/>  
 SONO POSSIBILI LE ISCRIZIONI A MEZZO MAIL CON PAGAMENTO MEDIANTE BONIFICO O SATISPAY, PREVIA CONFERMA DA PARTE DELLA SEGRETERIA DI DISPONIBILITÀ DEI POSTI.  
 LEZIONI DI PROVA, RECUPERI, RINNOVI E SOSPENSIONI DEGLI ABBONAMENTI sono consentiti contattando la segreteria.  
 CERTIFICATO MEDICO di idoneità medico sportiva obbligatorio dai 6 anni per tutte le attività ad esclusione del nuoto libero.

ATTIVITÀ FITNESS ACQUATICHE (H2OGYM – HYDROBIKE – ACQUAPOLE – BOXING BAG) prenotazione solo tramite forfit App					
lunedì	13:00 - 13:40	HYDROBIKE	19:30 - 20:10	H2OGYM	
martedì	13:00 - 13:40	ACQUAPOLE	19:40 - 20:20	HYDROBIKE - ACQUAPOLE	
mercoledì	13:00 - 13:40	H2OGYM	19:40 - 20:20	BOXING BAG	
giovedì	12:20 - 13:00	HYDROBIKE	13:00 - 13:40	HYDROBIKE	19:40 - 20:20
venerdì	12:20 - 13:00	HYDROBIKE	13:15 - 13:55	ACQUAPOLE	19:40 - 20:20
sabato	12:30 - 13:10	HYDROBIKE - BOXING BAG			

ATTIVITÀ FITNESS IN PALESTRINA SU PIANO VASCA – prenotazione solo tramite forfit App					
lunedì	18:15 - 19:00	PILATES	19:00 - 19:45	TONE UP	20:00 – 20:45
martedì	18:30 - 19:15	COREO FIT	19:20 - 20:05	TABATA	
giovedì	18:30 - 19:15	COREO FIT	19:20 - 20:05	TRX	

N. INGRESSI					
1	4	8	12	16	20
FITNESS IN ACQUA	15 €	54 €	104 €	150 €	192 €
FITNESS IN PALESTRINA	11 €	38 €	74 €	105 €	130 €

ACQUATICITÀ (3 – 4 anni) corsi in vaschetta					
martedì	17:10 – 17:50	17:50 – 18:30			
venerdì	17:10 – 17:50	17:50 – 18:30			
sabato	9:50 - 10:30	10:30 – 11:10			

È consentito, in spogliatoio, un accompagnatore per bambino/a. Le lezioni sono da intendersi consecutive a partire dalla data di inizio abbonamento.

4 lezioni 57 €	8 lezioni 110 €	12 lezioni 163 €
----------------	-----------------	------------------

NUOTO LIBERO – prenotazione solo tramite forfit App					
lunedì	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00			
martedì		13:00 - 14:00			
mercoledì			19:30 – 20:30		
giovedì	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00			
venerdì		13:00 - 14:00			
sabato	09:50 - 10:50	12:20 - 13:20			
ingressi	1	4	8	12	16
	8 €	32 €	57 €	86 €	106 €

NUOTO/PALESTRINA LEZIONI PERSONALIZZATE da concordare in segreteria			
1 lezione	INDIVIDUALE	28 €	DUETTO 38 €
5 lezioni	INDIVIDUALE	130 €	DUETTO 185 €
10 lezioni	INDIVIDUALE	240 €	DUETTO 330 €

**ESTATE RAGAZZI SAFA2000**  
 Divertimento, allegria, attività multidisciplinari! Programmi e iscrizioni disponibili sul sito a maggio 2024.

ATTIVITÀ PALESTRA GRANDE con stagionale scolastico	
BASKET (6 - 10 anni): 6/7 anni EASY – 8/10 anni MINI	
MINIVOLLEY (8 - 11 anni)	
lunedì	17:00 - 18:15 MINIBASKET
martedì	16:15 – 17:15 MINIVOLLEY
giovedì	16:15 – 17:15 EASYBASKET
venerdì	16:15 – 17:15 MINIVOLLEY
EASYBASKET	
1 lezione/settimana 240 €	
MINIBASKET	MINIVOLLEY
1 lezione/settimana 240 €	1 lezione/settimana 240 €
2 lezioni/settimana 380 €	2 lezioni/settimana 380 €
NB è possibile inserire n.2 lezioni nella settimana di Minibasket o di Minivolley oltre alla lezione di corso di nuoto.	
→ 1 LEZIONE NUOTO + 1 LEZIONE MINIBASKET 520 €	
→ 1 LEZIONE NUOTO + 1 LEZIONE MINIVOLLEY 520 €	