

TERGESTE NUOTO

ALTURA

stagione 2019-2020

Partner Ufficiale:



Piscina di Altura

Via Alpi Giulie 2/1- 34149 Trieste

040/816873 (segreteria)

328/5875180 (info nuoto libero)

tergestenuotoaltura@gmail.com

www.tergestenuoto.it

FB: asdtergestenuotopiscinadialtura

SCUOLA NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

Tutti i nostri corsi sono tenuti da istruttori in possesso di brevetto Federale con anche la qualifica di assistente bagnanti. I corsi sono a numero chiuso e organizzati in base ad età e capacità tecniche, per permettere a tutti i bambini e i ragazzi di migliorare ed imparare divertendosi. in gruppi di livello omogeneo.

Per i bambini dai 6 anni è obbligatorio presentare il certificato medico con presa visione dell' ECG da parte del medico.

Orari:

Baby 2-3 anni (senza genitore in acqua:)

corso mono o bisettimanale

MARTEDÌ - GIOVEDÌ 16.00-16.30

Bambini 3-9 anni corsi bisettimanali:

LUNEDÌ-GIOVEDÌ o MARTEDÌ-VENERDÌ 16.30-17.15 / 17.15-18.00

Bambini 3-9 anni corsi monosettimanali:

MERCOLEDÌ 16.30-17.15 / 17.15-18.00

SABATO 09.00-09.45 / 10.00-10.45 / 11.00-11.45

Ragazzi 10-13 anni corsi bisettimanali:

LUNEDÌ-GIOVEDÌ o MARTEDÌ-VENERDÌ 16.45-17.30 / 17.30-18.15

Ragazzi 10-13 anni corsi monosettimanali:

MERCOLEDÌ 17.15-18.00

Adolescenti 14-17 anni corsi bisettimanali:

MARTEDÌ-GIOVEDÌ 18.15-19.00

Adolescenti 14-17 anni corsi monosettimanali:

MERCOLEDÌ 18.00-18.45



iscrizione stagionale: 40,00€

Prezzi 1 volta a settimana

Mensile. 42,00€ Quadrimestrale 160,00€ Stagionale 310,00€

Prezzi 2 volte a settimana

Mensile. 53,00€ Quadrimestrale 200,00€ Stagionale 385,00€

Prezzi 3 volte a settimana

Mensile. 63,00€ Quadrimestrale 240,00€ Stagionale 450,00€

Promo famiglia sul mensile:

2° figlio -10% dal 3° -20% (valida anche se due genitori iscritti)

CORSI NUOTO ADULTI*

Migliora il tuo stile nei nostri corsi per adulti. Trova l'orario giusto per te e tieniti in forma sotto la guida del nostro istruttore.
Sei turnista? NESSUN PROBLEMA, troveremo la soluzione assieme!

Orari:

LUNEDÌ-GIOVEDÌ	09.15-10.00
LUNEDÌ-MERCOLEDÌ	18.45-19.30 / 19.30-20.15
MARTEDÌ-GIOVEDÌ	19.00-19.45 / 19.45-20.30
VENERDÌ*	19.00-19.45 (3° volta a settimana)

iscrizione stagionale: 40,00€

Prezzi 1 volta a settimana

Mensile. 48,00€ Quadrimestrale 190,00€ Stagionale 365,00€

Prezzi 2 volte a settimana

Mensile. 58,00€ Quadrimestrale 220,00€ Stagionale 420,00€

Prezzi 3 volte a settimana

Mensile. 68,00€ Quadrimestrale 260,00€ Stagionale 490,00€



FITNESS IN ACQUA*



Divertiti e tieniti in forma con i corsi di Fitness in Acqua.

Un unico abbonamento per tutti i corsi e con la nostra APP potrai iscriverti e cancellarti dai corsi senza dover chiamare in segreteria!

Orari:

Lunedì	AQUAGYM 13.30-14.15	AQUAGYM 14.15-15.00	
Martedì	BIKE 09.00-09.45	AQUAGYM 10.00-10.45	BIKE 14.15-15.00
	BIKE 18.15-19.00	CIRCUIT 19.00-19.45	
Mercoledì	BIKE 09.00-09.45	AQUAGYM 13.30-14.15	AQUAGYM 14.15-15.00
	BIKE 18.00-18.45	CIRCUIT 18.45-19.30	WALK 19.30-20.15
Giovedì	BIKE 18.15-19.00	CIRCUIT 19.00-19.45	
Venerdì	BIKE 09.00-09.45	AQUAGYM 10.00-10.45	BIKE 14.15-15.00
Sabato	BIKE 10.00-10.45	BIKE 11.00-11.45	

Prezzi tessere ingressi:

iscrizione stagionale: 40,00€

5 ingressi validità 30 gg 47,00€

10 ingressi validità 60 gg 83,00€

15 ingressi validità 90 gg 109,00€

Prezzi solo aquagym:

vedi prezzi corsi nuoto adulti

LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO*

Sei totalmente principiante o pensi che il corso collettivo non faccia per te?
Noi ti offriamo la possibilità di prenotare delle lezioni individuali con istruttore e corsia riservata!

Orari: Da concordare con la segreteria

Prezzi: lezione singola. 30,00€ **5 lezioni** 135,00€ **10 lezioni** 270,00€ **15 lezioni** 390,00€ **20 lezioni** 510,00 €

GINNASTICA POSTURALE IN PALESTRA*

Ideale per chi ha problemi con la schiena, dolori muscolari o posture errate.

Orari: Lunedì-Giovedì 18.15-19.00

Prezzi: iscrizione stagionale: 40,00€ **mensile 1xsett.** 41,00 €

mensile 2xsett. 51,00€ **quadrimestrale 2xsett.** 188,00€ **stagionale 2xsett.** 358,00€

*** Per accedere ai corsi è obbligatorio presentare il certificato medico con presa visione dell'ECG.**

NUOTO LIBERO

Orari

LUNEDÌ	06.30-14.45 / 20.15-22.30
MARTEDÌ	06.30-14.45 / 19.00-22.30
MERCOLEDÌ	06.30-14.45 / 20.15-22.30
GIOVEDÌ	06.30-14.45 / 19.00-22.30
VENERDÌ	06.30-14.45 / 20.15-22.30
SABATO	06.30-14.45
DOMENICA	09.00-17.00

Prezzi Ingresso+Servizi

SINGOLO:

INTERO: 3,30 € RIDOTTO*: 2,80€

ABBONAMENTO** 10 INGRESSI (validità 60 giorni):

INTERO: 30,00 € RIDOTTO*: 25,00€

ABBONAMENTO** MENSILE:

INTERO: 36,00€ RIDOTTO*: 30,00€

*under 18 e over 65 (minorenni accompagnati)

** abbonamenti nominali e non rimborsabili