

SCUOLA NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

ORARI

Baby 2-3 anni (senza genitore in acqua)

corso monosettimanale

SABATO 09.30-10.00 / 10.15-10.45 / 11.00-11.30

Bambini 3-9 anni corsi bisettimanali

LUNEDÌ-GIOVEDÌ 16.30-17.10 / 17.10-17.50 / 17.50-18.30

MARTEDÌ-VENERDÌ 16.30-17.10 / 17.10-17.50

Bambini 3-9 anni corsi monosettimanali

MERCOLEDÌ 16.30-17.10 / 17.10-17.50

Bambini 3-6 anni corsi monosettimanali

SABATO 09.30-10.10 / 10.10-10.50 / 10.50-11.30

Bambini 7-9 anni corsi monosettimanali

SABATO 11.30-12.10

Ragazzi 10-13 anni corsi bisettimanali

LUNEDÌ-GIOVEDÌ 16.45-17.25 / 17.25-18.05

MARTEDÌ-VENERDÌ 16.45-17.25 / 18.05-18.45

Ragazzi 10-13 anni corsi monosettimanali

MERCOLEDÌ 16.45-17.25 / 18.05-18.45

Adolescenti 14-17 anni corsi bisettimanali

LUNEDÌ-GIOVEDÌ 18.05-18.45

PREZZI:

Mensile 1 volta a settimana € 45,00

Mensile 2 volte a settimana € 55,00

Mensile 3 volte a settimana € 65,00



Tergeste Nuoto Altura STAGIONE 2020-2021

iscrizione stagionale € 45,00
+ € 5,00 per cauzione card phon
PER TUTTI I CORSI

Ambienti sanificati
La sicurezza prima di tutto!

E' obbligatorio presentare
un certificato medico
con presa visione dell'ECG
da parte del medico
dai 6 anni compiuti in su

www.tergestenuoto.it
tergestenuotoaltura@gmail.com

NUOTO ADULTI

ORARI

LUNEDÌ-GIOVEDÌ 09.15-10.00

LUNEDÌ-MERCOLEDÌ

18.45-19.30 / 19.30-20.15

MARTEDÌ-GIOVEDÌ

18.45-19.30 / 19.30-20.15

VENERDÌ (giornata singola o 3°volta)

18.45-19.30 / 19.30-20.15

PREZZI:

Mensile 1 volta a settimana € 50,00

Mensile 2 volte a settimana € 60,00

Mensile 3 volte a settimana € 70,00



FITNESS IN ACQUA

ORARI

Lunedì	BIKE	18.45-19.30
	BIKE	19.30-20.15
Martedì	BIKE	09.00-09.45
	BIKE	10.00-10.45
	BIKE	14.15-15.00
	BIKE	18.45-19.30
	CIRCUIT	19.30-20.15
Mercoledì	BIKE	09.00-09.45
	ACQUA CROSSFIT	18.45-19.30
	ACQUA CROSSFIT	19.30-20.15
Giovedì	BIKE	14.15-15.00
	BIKE	18.45-19.30
	CIRCUIT	19.30-20.15
Venerdì	BIKE	09.00-09.45
	BIKE	10.00-10.45
	BIKE	18.45-19.30
	CIRCUIT	19.30-20.15
Sabato	BIKE	11.30-12.15

PREZZI:

5 ingressi	€ 55,00
10 ingressi	€ 105,00

Validità Stagionale!

**OBBLIGO DEL CERTIFICATO MEDICO
CON PRESA VISIONE DELL'ECG
DA PARTE DEL MEDICO**

LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO

ORARI

Da concordare con la segreteria

PREZZI:

Lezione singola	€ 35,00
5 lezioni	€ 140,00
10 lezioni	€ 280,00
15 lezioni	€ 400,00
20 lezioni	€ 520,00

PILATES IN PALESTRA

ORARI

MARTEDÌ - GIOVEDÌ 09.00-10.00

PREZZI:

Mensile 1 volta a settimana	€ 40,00
Mensile 2 volte a settimana	€ 50,00

OBBLIGO DEL CERTIFICATO MEDICO CON PRESA VISIONE DELL'ECG

DA PARTE DEL MEDICO



GINNASTICA POSTURALE IN PALESTRA

ORARI

LUNEDÌ-GIOVEDÌ 18.30-19.30

PREZZI:

Mensile 1 volta a settimana	€ 45,00
Mensile 2 volte a settimana	€ 55,00

CROSS TRAINING IN PALESTRA

ORARI

MARTEDÌ - GIOVEDÌ 14.00-14.50

PREZZI:

Mensile 1 volta a settimana	€ 40,00
Mensile 2 volte a settimana	€ 50,00

CONTATTI

Piscina di Altura
Via Alpi Giulie, 2/1 Trieste
040/816873
328/5875180 (info nuoto libero)
tergestenuotoaltura@gmail.com
www.tergestenuoto.it