



OFFERTA CORSI: STAGIONE SPORTIVA 2021-2022

Per accedere a tutti i corsi: quota d'iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2022 € 45,00

CORSI NUOTO BAMBINI

NUOTO BABY

Corso mono-settimanale

sabato

2-3 anni 09.15-09.45 / 10.00-10.30 / 10.45-11.15

Costo mensile una volta a settimana € 45,00

SCUOLA NUOTO

Corsi bi-settimanali

lunedì-giovedì

3-4 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50 / 17.50-18.30

5-6 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50 / 17.50-18.30

7-9 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50 / 17.50-18.30

10-13 anni 16.40-17.20 / 17.20-18.00

14-17 anni 18.00-18.45 (per i più grandi il corso dura 45 minuti!!!)

martedì-venerdì

3-4 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50 / 17.50-18.30

5-6 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50 / 17.50-18.30

7-9 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50

10-13 anni 16.40-17.20 / 17.20-18.00

14-17 anni 18.00-18.45 (per i più grandi il corso dura 45 minuti!!!)

Costo mensile due volte alla settimana € 55,00

Costo mensile tre volte alla settimana € 65,00

Corsi mono-settimanali

lunedì

3-4 anni 16.30-17.10

5-6 anni 17.10-17.50

mercoledì

3-4 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50 / 17.50-18.30

5-6 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50 / 17.50-18.30

7-9 anni 16.30-17.10 / 17.10-17.50

10-13 anni 16.40-17.20 / 17.20-18.00

14-17 anni 18.00-18.45 (per i più grandi il corso dura 45 minuti!!!)

giovedì

3-4 anni 16.30-17.10

5-6 anni 17.10-17.50

venerdì

3-4 anni 17.10-17.50

sabato

3-4 anni 09.30-10.10 / 10.10-10.50 / 10.50-11.30

5-6 anni 09.30-10.10 / 10.10-10.50 / 10.50-11.30

7-9 anni 09.30-10.10 / 10.10-10.50 / 10.50-11.30

9-12 anni 11.30-12.10

Costo mensile una volta a settimana € 45,00

CORSI NUOTO ADULTI

Corso bi-settimanale

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 (per chi vuole fare la terza volta)

18.45-19.30

Costo mensile una volta a settimana: € 50,00

Costo mensile due volte a settimana: € 60,00

Costo mensile tre volte a settimana: € 70,00

FITNESS IN ACQUA

lunedì

bike 18.30-19.15

bike 19.15-20.00

giovedì

bike 14.15-15.00

martedì

bike 09.00-09.45 / 10.00-10.45

bike 14.15-15.00

bike 18.30-19.15

circuit 19.15-20.00

venerdì

bike 09.00-09.45 / 10.00-10.45

bike 18.30-19.15

circuit 19.15-20.00

mercoledì

bike 09.00-09.45

bike 18.30-19.15

circuit 19.15-20.00

sabato

bike 11.30-12.15

Abbonamento 5 ingressi con validità stagionale: € 55,00

Abbonamento 10 ingressi con validità stagionale: € 105,00

Con un unico abbonamento potrai fare tutti i corsi e in tutti gli orari!

Prenoti in autonomia la lezione dal tuo smartphone con un click grazie alla nostra APP.

LEZIONI INDIVIDUALI

Puoi prenotare un istruttore e una corsia riservata per 45' ed imparare a nuotare o perfezionare il tuo stile in assoluta tranquillità.

Gli orari vanno concordati con la segreteria.

lezione singola (istruttore + corsia riservata) € 35,00

abbonamento 5 lezioni (istruttore + corsia riservata) € 140,00

abbonamento 10 lezioni (istruttore + corsia riservata) € 270,00

OFFERTA CORSI: STAGIONE SPORTIVA 2021-2022

Per accedere a tutti i corsi: quota d'iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2022 € 45,00

GINNASTICA POSTURALE

lunedì-giovedì 18.15-19.15

Costo mensile una volta a settimana: 45,00 €

Costo mensile due volte a settimana: 55,00 €

ORARI NUOTO LIBERO PISCINA DI ALTURA:

Lunedì	06.30-14.30 / 20.15-22.30
Martedì	06.30-14.30 / 20.15-22.30
Mercoledì	06.30-14.30 / 20.15-22.30
Giovedì	06.30-14.30 / 20.15-22.30
Venerdì	06.30-14.30 / 20.15-22.30
Sabato	06.30-14.45
Domenica	09.00-17.00

LISTINO PREZZI STAGIONE 2021-2022 (ingresso + servizi):

Biglietto Singolo Intero: € 3,30

Biglietto Singolo Ridotto*: € 2,80

Abbonamento 10 ingressi Intero (validità 60gg): € 30,00

Abbonamento 10 ingressi Ridotto* (validità 60gg): € 25,00

Abbonamento Mensile Intero: € 36,00

Abbonamento Mensile Ridotto*: € 30,00

* Ridotto: minorenni accompagnati e over 65.

GLI ABBONAMENTI SONO NOMINALI E NON RIMBORSABILI.

Regolamento Piscina ANTI-COVID

Come indicato dalle direttive per la prevenzione del Covid-19, agli ingressi della struttura sono stati posizionati i dispenser con il gel igienizzante da utilizzare per lavarsi le mani.

Gli indumenti personali andranno riposti all'interno della propria borsa, la quale dovrà essere lasciata o negli armadietti appositi o sul piano vasca sulle apposite panche.

Le calzature personali andranno riposte all'interno di sacchetti sigillati e potranno essere così lasciate sulle scarpieri poste all'ingresso degli spogliatoi.

Si raccomanda di mantenere la distanza di sicurezza di 1 metro negli spogliatoi, negli ambienti comuni, nelle docce, negli ingressi e di indossare la mascherina fino al momento dell'accesso in acqua.



Per tutte le info scansiona
il QR Code della TNA



GREEN PASS e CERTIFICATO MEDICO

Per i maggiori di 12 anni l'accesso alle attività (compreso il nuoto libero) è consentito esclusivamente ai possessori di green pass.

I bambini con meno di 12 anni sono esenti dall'obbligo di green pass.

Gli accompagnatori, senza green pass, di minorenni o di persone non autosufficienti possono accedere agli spogliatoi, ma non possono restare dentro l'impianto durante il corso.

Per partecipare ai corsi è obbligatorio il certificato medico previsto dalla Legge 8/11/2012 n. 189 ssm.

Per chi interessato l'asd Tergeste Nuoto ha stipulato una convenzione con lo Studio Medico Benefits.

Il Decreto del Ministero della Salute e di concerto con il Ministero per lo Sport ha decretato l'esclusione dall'obbligo della certificazione medica per l'esercizio dell'attività sportiva, in età prescolare, dei bambini dai 0 ai 6 anni, ad eccezione dei casi specifici indicati dal pediatra.

Sanificazione ed Igienizzazione Nuovi Investimenti nella Piscina di Altura

Sanificazione e igienizzazione, ancora una volta Tergeste Nuoto investe nella piscina di Altura.

Negli spogliatoi è stato installato il "BEYOND GUARDIAN AIR" sistema di sanificazione dell'aria e delle superfici con attestazioni e certificazioni comprovate e scientificamente testate. Certificato dal Ministero della Salute, numero di protocollo con cui il dispositivo è registrato come biocida: ECHA-1376cdbf-7a4e-4b4b-b453-1e2505cd9006.

Inoltre negli spazi comuni, nella palestra e negli uffici sono stati installati ulteriori apparecchi sanificatori che in maniera automatica e continua sanificano gli ambienti. Il prodotto utilizzato è il "SANAPUR"!

SANAPUR, certificato come Presidio Medico Chirurgico, è un disinfettante riconosciuto dal Ministero della Salute e ha superato con successo tutti i test di laboratorio, compresi quelli contro i Corona Virus come il Covid-19, rispondenti allo Standard Europeo ISO UNI EN14476 e ISO UNI EN16777.

CONTATTI A.S.D. Tergeste Nuoto Altura

Piscina comunale "M.Radin"

Via Alpi Giulie, 2/1 – 34149 TRIESTE (TS)

tel. segreteria 040/816873

cell. nuoto libero 328 5875180

tergestenuotoaltura@gmail.com

www.tergestenuoto.it

pec: tna-trieste@pec.it

