

OFFERTA CORSI: STAGIONE SPORTIVA 2022-2023

Per accedere a tutti i corsi: quota d'iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2023 € 45,00

CORSI NUOTO BAMBINI e RAGAZZI

NUOTO BABY

Corso mono-settimanale

Sabato

2-3 anni 09.30-10.00 / 10.15-10.45 / 11.00-11.30

Costo mensile: € 45,00 (dicembre e gennaio € 34,00)

SCUOLA NUOTO

Corsi bi-settimanali

lunedì-giovedì

3-4 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

5-6 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

7-9 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

10-13 anni 16.45-17.30 / 17.30-18.15 / 18.15-19.00

14-17 anni 18.15-19.00

martedì-venerdì

3-4 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

5-6 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

7-9 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

10-13 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

14-17 anni 18.00-18.45

Costo mensile bisettimanale: € 55,00 (dicembre e gennaio € 41,00)

Costo mensile trisettimanale € 65,00 (dicembre e gennaio € 48,00)

Corsi mono-settimanali

lunedì

3-4 anni 16.45-17.30

5-6 anni 17.30-18.15

martedì

3-4 anni 16.45-17.30 / 18.00-18.45

5-6 anni 17.30-18.15 / 18.00-18.45

7-9 anni 18.00-18.45

mercoledì

3-4 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

5-6 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

7-9 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

10-13 anni 16.45-17.30 / 17.30-18.15 / 18.00-18.45

14-17 anni 18.00-18.45

giovedì

3-4 anni 16.45-17.30

5-6 anni 17.30-18.15

7-9 anni 18.00-18.45

venerdì

3-4 anni 16.45-17.30

5-6 anni 17.30-18.15

sabato

3-4 anni 09.30-10.15 / 10.15-11.00 / 11.00-11.45

5-6 anni 09.45-10.30 / 10.30-11.15

7-9 anni 11.15-12.00 / 11.45-12.30

9-11 anni 11.15-12.00 / 11.45-12.30

Costo mensile: € 45,00 (dicembre e gennaio € 34,00)

CORSI NUOTO ADULTI

Corso bi-settimanale

lunedì-giovedì

09.15-10.00

lunedì-mercoledì

19.00-19.45 / 19.45-20.30

martedì-giovedì

18.45-19.30 / 19.30-20.15

venerdì (per chi vuole fare la terza volta)

18.45-19.30

Costo mensile monosettimanale: € 50,00 (dicembre e gennaio € 37,50)

Costo mensile bisettimanale: € 60,00 (dicembre e gennaio € 45,00)

Costo mensile trisettimanale: € 70,00 (dicembre e gennaio € 52,50)

FITNESS IN ACQUA

lunedì

bike 18.30-19.15

bike 19.15-20.00

martedì

bike 09.30-10.15

circuit 19.15-20.00

mercoledì

bike 09.00-09.45

bike 18.30-19.15

circuit 19.15-20.00

giovedì

bike 18.30-19.15

bike 19.15-20.00

venerdì

bike 09.30-10.15

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.



OFFERTA CORSI: STAGIONE SPORTIVA 2022-2023

Per accedere a tutti i corsi: quota d'iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2023 € 45,00

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

GINNASTICA POSTURALE

lunedì-giovedì 18.15-19.15

Costo mensile monosettimane: 45,00 € (dicembre e gennaio € 34,00)
Costo mensile bisettimane: 55,00 € (dicembre e gennaio € 41,00)

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 / 19.30-22.30
Sabato	06.30-14.30
Domenica	09.00-17.00

LISTINO PREZZI STAGIONE 2022-2023 (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.



Per tutte le info scansiona
il QR Code della TNA

CERTIFICATO MEDICO

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.

CONTATTI A.S.D. Tergeste Nuoto Altura

ORARIO SEGRETERIA:

dal 01/09/2022 al 16/09/2022

da lunedì a venerdì 16.00-18.30

dal 19/09/2022 al 31/05/2023

mattina: da lunedì a sabato dalle 09.00 alle 12.00

pomeriggio: da lunedì a venerdì dalle 16.00 alle 19.30

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



SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL:

FB: Asd Tergeste Nuoto-Piscina Di Altura
Instagram: @tergestenuoto