



## OFFERTA CORSI: STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

*Per accedere a tutti i corsi: quota d'iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2024 € 50,00*

### CORSI NUOTO BAMBINI e RAGAZZI

#### NUOTO BABY

##### Corso mono-settimanale

Sabato

2-3 anni 09.30-10.00 / 10.10-10.40 / 10.50-11.20 / 11:30-12:00

Costo mensile: € 47,50 (dicembre e gennaio € 38,00)

#### 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

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 16.45-17.30 / 17.30-18.15

14-17 anni 18.15-19.00

Costo mensile bisettimanale: € 57,50 (dicembre e gennaio € 43,00)

Costo mensile trisettimanale € 67,50 (dicembre e gennaio € 50,50)

##### Corsi mono-settimanali

lunedì

3-4 anni 16.30-17.15

martedì

5-6 anni 16.45-17.30

mercoledì

3-4 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

3-4 anni 16.45-17.30 NUOVO ORARIO!

5-6 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

5-6 anni 17.30-18.15 NUOVO ORARIO!

7-9 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

10-13 anni 16.45-17.30 / 17.30-18.15

14-17 anni 18.15-19.00

giovedì

3-4 anni 16.30-17.15

venerdì

5-6 anni 16.45-17.30

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

7-8 anni 09.45-10.30 / 10.30-11.15

9-11 anni 11.15-12.00

Costo mensile: € 47,50 (dicembre e gennaio € 35,00)

### CORSI NUOTO ADULTI

#### Corso bi-settimanale

lunedì-giovedì

09.15-10.00

lunedì-mercoledì

19.00-19.45 / 19.45-20.30

martedì-giovedì

19.00-19.45 / 19.45-20.30

venerdì (per chi vuole fare la terza volta)

19.00-19.45

Costo mensile monosettimanale: € 52,50 (dicembre e gennaio €40,00)

Costo mensile bisettimanale: € 62,50 (dicembre e gennaio € 47,00)

Costo mensile trisettimanale: € 77,00 (dicembre e gennaio € 55,00)

### FITNESS IN ACQUA

lunedì

bike 19.00-19.45

giovedì

circuito 19.00-19.45

martedì

bike 09.30-10.15

circuit 19.00-19.45

venerdì

bike 09.30-10.15

bike 19.00-19.45

mercoledì

bike 09.30-10.15

bike 19.00-19.45

Abbonamento 5 ingressi con validità stagionale: € 60,00

Abbonamento 10 ingressi con validità stagionale: € 110,00

**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.**

**Chiedi in segreteria tutte le informazioni!**

### ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA (NUOVO CORSO!)

lunedì-giovedì 10.15-11.00

*L'iscrizione è possibile in qualsiasi momento della stagione (il corso termina a metà giugno 2024) dalla 12° settimana, previo certificato medico e nullaosta dal ginecologo.*

**Iscrizione: € 30,00** (sconto riservato a questo corso)

Abbonamento 5 ingressi con validità stagionale: € 60,00

Abbonamento 10 ingressi con validità stagionale: € 110,00

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

**Chiedi in segreteria tutte le informazioni!**

## OFFERTA CORSI: STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

*Per accedere a tutti i corsi: quota d'iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2024 € 50,00*

### 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

martedì-venerdì 09.30-10.30

lunedì-giovedì 18.15-19.15

Costo mensile monosettimane: 47,50 € (dicembre e gennaio € 35,00)

Costo mensile bisettimane: 57,50 € (dicembre e gennaio € 43,00)

### ORARI NUOTO LIBERO PISCINA DI ALTURA:

Lunedì	06.30-14.30 / 20.15-22.30
Martedì	06.30-14.30 / 20.00-22.30
Mercoledì	06.30-14.30 / 20.15-22.30
Giovedì	06.30-14.30 / 20.00-22.30
Venerdì	06.30-14.30 / 20.00-22.30
Sabato	06.30-14.30
Domenica	09.00-17.00

### LISTINO PREZZI STAGIONE 2023-2024 (ingresso + servizi):

Biglietto Singolo Intero: € 3,60

Biglietto Singolo Ridotto\*: € 3,00

Abbonamento 10 ingressi Intero (validità 60gg): € 32,00

Abbonamento 10 ingressi Ridotto\* (validità 60gg): € 26,50

Abbonamento Mensile Intero: € 39,00

Abbonamento Mensile Ridotto\*: € 32,00

\* 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 18/09/2023 al 31/05/2024***

***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](mailto:tergestenuotoaltura@gmail.com)

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

pec: [tna-trieste@pec.it](mailto:tna-trieste@pec.it)

FB: Asd Tergeste Nuoto-Piscina Di Altura

Instagram: @tergestenuoto

**Tergeste Triathlon Program**  
**dryland training for best performance**

Il nuovo progetto tecnico della Tergeste Nuoto Altura si rivolge a **tutti i Triatleti** impegnati in qualsiasi distanza, dal SUPER SPRINT fino all' IRONMAN.

Il condizionamento della **FORZA** e della **POTENZA** permette, grazie ad un nuovo stimolo allenante, di migliorare tutti gli aspetti della **PERFORMANCE**.

Inoltre aiuta a contrastare gli effetti della **fatica**.

Avrai un *miglioramento dell'economia del gesto tecnico* che non puoi migliorare con i soli movimenti SPORT SPECIFICI. Avrai un aumento delle tue capacità di esprimere forza muscolare e lavorerai sulla prevenzione degli infortuni caratteristici del Triathlon. Inoltre l'allenamento della forza ti permetterà di aumentare le tue capacità di gestire possibili cambi di ritmo durante le competizioni.