



PISCINA DI ALTURA: OFFERTA CORSI STAGIONE SPORTIVA 2024-2025

Per accedere a tutti i corsi: quota d'iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2025 € 50,00

CORSI NUOTO BAMBINI e RAGAZZI

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 16.30-17.15 / 17.15-18.00

14-17 anni 18.00-18.45

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: € 57,50

Costo mensile trisettimanale € 67,50

Corsi mono-settimanali

Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì i corsi mono settimanali saranno organizzati alla piscina Capannina-Aqua Space

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 16.30-17.15 / 17.15-18.00

14-17 anni 18.00-18.45

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 09.30-10.15 / 10.15-11.00

9-11 anni 11.15-12.00

Costo mensile: € 47,50

LEZIONI DI PROVA

Le lezioni di prova sono dedicate esclusivamente ai bambini dai 3 ai 6 anni. Si svolgono ogni **sabato dalle ore 11.15 alle ore 11.45 al costo di € 15,00.**

Vanno prenotate in anticipo via mail inviando i dati del bambino o della bambina, un recapito telefonico e la data del sabato scelto per la prova.

CORSI NUOTO ADULTI

Corsi bi-settimanali

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

Corsi mono-settimanali (corso mono settimanale o per chi vuole fare la terza volta)

Venerdì

19.00-19.45

Sabato

9.00-09.45

Costo mensile mono-settimanale: € 52,50

Costo mensile bisettimanale: € 65,00

Costo mensile trisettimanale: € 77,00

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

CERTIFICATO MEDICO

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



PISCINA DI ALTURA: OFFERTA CORSI STAGIONE SPORTIVA 2024-2025

Per accedere a tutti i corsi: quota d'iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2025 € 50,00

ORARI NUOTO LIBERO PISCINA DI ALTURA

Lunedì	06.30-14.30 / 20.30-22.30
Martedì	06.30-14.30 / 20.00-22.30
Mercoledì	06.30-14.30 / 20.30-22.30
Giovedì	06.30-14.30 / 20.00-22.30
Venerdì	06.30-14.30 / 20.00-22.30
Sabato	06.30-14.30
Domenica	09.00-16.30

LISTINO PREZZI STAGIONE 2024-2025 (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.

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.

CONTATTI Tergeste Nuoto Altura SSD a r.l.

ORARIO SEGRETERIA

dal 02/09/2024 al 31/05/2025

mattina: da lunedì a sabato dalle 09.00 alle 12.00

pomeriggio: da lunedì a venerdì dalle 16.00 alle 19.30
(il sabato dal 21/09/2024)

Piscina comunale "M.Radin"

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

tel. segreteria 040/816873

cell. nuoto libero 329/9058781

Segreteria mail: altura@tergestenuoto.com

www.tergestenuoto.it

pec: tna-trieste@pec.it



FOLLOW US!
JOIN US!

FB: Tergeste Nuoto

Instagram: @tergestenuoto

Per saperne di più scannerizza il codice QR code con il tuo smartphone ↓

