



## LA CAPANNINA-AQUA SPACE: 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

### ACQUATICITA' NEONATALE DAI 3 AI 24 MESI

#### 3-9 mesi

Mercoledì 10.30-11.10

Sabato 09.40-10.20

#### 10-18 mesi

Mercoledì 11.15-11.55

Sabato 09.00-09.40

#### 19-24 mesi

Mercoledì 15.45 - 16.25

Sabato 10.20-11.00

*Tutti i corsi di Acquaticità Neonatale prevedono 10 minuti di ambientamento e 30 minuti in acqua.*

Lezione singola o di prova € 15,00

Costo mensile una volta a settimana: € 60,00

Costo mensile due volte a settimana: € 110,00

### NUOTO BABY 2-3 anni (senza genitore in acqua)

Lunedì

15.50-16.30 / 17.15-17.55

Sabato

11.00-11.40 / 11.40-12.20 / 12.20-13.00

Lezione singola o di prova € 15,00

Costo mensile una volta a settimana: € 47,50

### SCUOLA NUOTO

#### Lunedì-Giovedì (bi-settimanale o mono-settimanale)

3-4 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

5-6 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

#### Mercoledì

3-4 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

5-6 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

#### Martedì-Venerdì (bi-settimanale o mono-settimanale)

3-4 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

5-6 anni 16.30-17.15 / 17.15-18.00

Lezione singola o di prova € 15,00

Costo mensile una volta a settimana: € 47,50

Costo mensile due volte a settimana: € 57,50

### GESTANTI IN ACQUA

Martedì-Venerdì 09.45-10.30

L'iscrizione è possibile in qualsiasi momento della stagione (il corso termina a fine giugno 2025) dalla 12ª settimana, previo certificato medico e nullaosta dal ginecologo.

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

Iscrizione comprensiva di tesseramento e assicurazione con validità fino al 31/08/2025: € **30,00 (sconto riservato a questo corso)**

Lezione singola o di prova € 15,00

Abbonamento 5 ingressi con validità stagionale: € 60,00

Abbonamento 10 ingressi con validità stagionale: € 110,00

### ACQUA ANTALGICA

Martedì-Mercoledì-Venerdì: 09.00-09.45

Lezione singola o di prova € 15,00

Costo mensile una volta a settimana: € 52,50

Costo mensile due volte a settimana: € 65,00

### IDROCHINESITERAPIA

#### Sedute di gruppo

Martedì-Venerdì 12.00-12.45/12.45-13.30

Il costo dell'abbonamento da 8 sedute è di 200 € e va utilizzato al massimo entro la 5ª settimana dalla prima seduta.

#### Sedute individuali

Mercoledì 12.00-12.45 / 12.45-13.30

Il costo della singola seduta da 45' è di 70€, l'abbonamento da 5 sedute costa 300 €.

### 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.**

## LA CAPANNINA-AQUA SPACE: 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

### FITNESS IN ACQUA

---

#### Hidrobike

Lunedì: 09.45-10.30

Mercoledì: 18.45-19.30 / 19.30-20.15

Giovedì: 09.45-10.30 / 14.15-15.00

Venerdì: 19.00-19.45

#### Acqua Circuit

Lunedì 18.00-18.45

Martedì: 19.00-19.45

Giovedì: 18.00-18.45

#### Acqua Power

Lunedì: 18.45-19.30

Giovedì: 18.45-19.30

#### GAG (Gambe-Addominali-Glutei in acqua!)

Lunedì: 15.00-15.45

Mercoledì: 15.00-15.45

Venerdì: 15.00-15.45

#### Acqua Gym

Lunedì: 09.00-09.45 / 13.30-14.15 / 14.15-15.00

Mercoledì: 09.00-09.45 / 09.45-10.30 / 14.15-15.00

Giovedì: 09.00-09.45

Venerdì: 13.30-14.15 / 14.15-15.00

#### Aqua Fit

Lunedì: 19.30-20.15

Giovedì: 19.30-20.15

#### Aqua Boxe

Martedì: 13.30-14.15

Giovedì: 13.30-14.15

#### Aqua Total Body

Martedì: 14.15-15.00

Mercoledì: 18.00-18.45

Lezione singola o di prova € 15,00

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.**



**FOLLOW US!  
JOIN US!**

**FB: Tergeste Nuoto**

**Instagram: @tergestenuoto**

### CORSI IN PALESTRA

---

#### Ginnastica posturale

Lunedì-Giovedì 17.30-18.20

Martedì-Venerdì 09.00 – 09.50

#### Core Training

Martedì-Giovedì 20.00-20.50

#### Pilates MattWork

Martedì 18.30-19.20

#### Pilates Tone-up

Giovedì 18.30-19.20

#### Body Conditioning

Lunedì-Mercoledì 18.30-19.20

#### Power Pump

Lunedì-Mercoledì 20.00-20.50

#### Isoflex

Venerdì 17.30-18.20

#### Step Workout

Venerdì 18.30-19.20

Lezione singola o di prova € 15,00

Abbonamento 5 ingressi con validità stagionale: € 47,50

Abbonamento 10 ingressi con validità stagionale: € 65,00

**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.**

### CONTATTI Tergeste Nuoto Altura SSD a r.l.

---

#### ORARIO SEGRETERIA

**dal 30/09/2024 al 31/05/2025**

lunedì 09.00-12.00 / 15.30-20.00

martedì 09.00-14.00 / 15.30-20.00

mercoledì 09.00-12.00 / 15.30-20.00

giovedì 09.00-12.00 / 15.30-20.00

venerdì 09.00-14.00 / 15.30-20.00

sabato 09.00-13.00

#### La Capannina-Aqua Space

Via Costalunga, 113 34149 TRIESTE (TS)

tel. Segreteria 040/2606569

cell. 389/4947952

Mail: [aquaspace@tergestenuoto.com](mailto:aquaspace@tergestenuoto.com)

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

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