



FIT&SPORTS

Piscina Greif

Viale Miramare 109

www.fitsportrieste.org

fitsports2016@gmail.com

040/2477866-371/1214700

FITNESS IN ACQUA*

Lunedì

Hydrobike 09.00-09.45
 Acquagym 09.45-10.30
 Hydrobike 14.15-15.00
 Hydrobike 18.00-18.45
 Hydrobike 19.00-19.45
 Circuit 20.00-20.45

Giovedì

Hydrobike 14.15-15.00
 Hydrobike 18.00-18.45
 Hydrobike 19.00-19.45
 Circuit 20.00-20.45

Martedì

G.A.G. 15.00-15.45
 Walk-Jump 18.15-19.00
 Acquagym 19.15-20.00
 Hydrobike 20.15-21.00

Venerdì

Hydrobike 09.00-09.45
 Acquagym 09.45-10.30
 G.A.G. 15.00-15.45
 Walk-Jump 18.15-19.00
 Acquagym 19.15-20.00
 Hydrobike 20.15-21.00

Mercoledì

Hydrobike 09.00-09.45
 Hydrobike 14.15-15.00
 Acquagym 18.15-19.00
 Circuit 19.15-20.00
 Hydrobike 20.15-21.00

Sabato

Hydrobike 12.15-13.00

UN ABBONAMENTO, UNA APP, TUTTI I CORSI CHE VUOI!

Con la nostra APP puoi iscriverti a qualsiasi corso in un attimo e cancellarti allo stesso modo!

* Per accedere ai corsi è obbligatorio presentare un certificato medico valido e con presa visione dell' ECG da parte del medico.

Iscrizione Stagionale: 40,00 € (da settembre a giugno)

Tessera 5 ingressi: 55,00€ (validità 30 gg.)	Tessera 10 ingressi: 110,00€ (validità 120 gg.)	Tessera 15 ingressi: 150,00€ (validità 120 gg.)	Tessera 20 ingressi: 190,00€ (validità 120 gg.)
--	---	---	---

Mensile* solo Gym o Gag:
 60,00€ 1xsett./75,00€ 2xsett

*Dicembre/Gennaio -5€ 1xsett/-10€ 2xsett

Quadrimes.* solo Gym o Gag:
 230,00€ 1xsett./285,00€ 2xsett

*Ottobre/Gennaio 215,00€/265,00€

Stagionale solo Gym o Gag:
 420,00€ 1xsett./525,00€ 2xsett



ACQUATICITA' NEONATALE

Il corso è tenuto da istruttrici qualificate che sapranno certamente regalarVi un'esperienza indimenticabile.
Non perdere l'occasione di fare qualcosa di bello per TE e TUO FIGLIO o TUA FIGLIA!!!

Lunedì	Martedì	Sabato Mattina	Sabato Pomeriggio
3-12 mesi 10.40-11.20	3-12 mesi 10.30-11.10	12-24 mesi 09.20-10.00	12-24 mesi 15.50-16.30
		3-12 mesi 10.00-10.40	3-12 mesi 16.30-17.10
		24-36mesi 10.40-11.20	12-24 mesi 17.10-17.50

Iscrizione Stagionale:
40,00 € (da settembre a giugno)

Abbonamento baby:
55,00€ mensile 1xsett

SCUOLA NUOTO BAMBINI*

La nostra Scuola Nuoto propone corsi bi-settimanali o mono-settimanali.
Le lezioni divertenti e diversificate per stimolare nei bambini l'interesse e il piacere di nuotare.

Lunedì-Giovedì	Martedì-Venerdì	Mercoledì
15.45-16.30 (3-5 anni)	15.45-16.30 (3-5 anni)	15.45-16.30 (3-5 anni)
16.30-17.15 (3-5/6-8/9-11 anni)	16.30-17.15 (3-5/6-8/9-11 anni)	16.30-17.15 (3-5/6-8/9-11 anni)
17.15-18.00 (3-5/6-8/9-11 anni)	17.15-18.00 (3-5/6-8/9-11 anni)	Sabato Mattina
		11.20-12.05 (3-5 anni)

Per i bambini sopra i 6 anni è obbligatorio presentare un certificato medico valido e con presa visione dell' ECG da parte del medico.

Iscrizione Stagionale: 40,00 € (da settembre a giugno)

Mensile*:

55,00€ 1xsett./65,00€ 2xsett

*Dicembre/Gennaio -5€ 1xsett/-10€ 2xsett

Quadrimestrale*:

210,00€ 1xsett./245,00€ 2xsett

*Ottobre/Gennaio 195,00€/230,00€

Stagionale:

385,00€ 1xsett./455,00€ 2xsett



ATTIVITA' SPECIALI IN ACQUA GESTANTI

Lunedì-Giovedì 11.30-12.15 (iscrizione stagionale offerta da noi)

Con la nostra APP puoi iscriverti a qualsiasi corso in un attimo e cancellarti allo stesso modo!

Tessera 5 ingressi:
55,00 € (validità 30 gg.)

Tessera 10 ingressi:
110,00 € (validità 120 gg.)

Tessera 15 ingressi:
150,00 € (validità 120 gg.)

E' obbligatorio presentare il certificato medico da parte del ginecologo che attesta l'idoneità alla partecipazione al corso.

GINNASTICA ANTALGICA

Martedì-Giovedì 09.30-10.15 (iscrizione stagionale 40,00€)

Mensile*:
50,00€ 1xsett./60,00€ 2xsett

Quadrimestrale*:
190,00€ 1xsett./230,00€ 2xsett

Stagionale:
350,00€ 1xsett./420,00€ 2xsett

*Dicembre/Gennaio -5€ 1xsett/-10€ 2xsett

*Ottobre/Gennaio 180,00€/215,00€

Per accedere ai corsi è obbligatorio presentare un certificato medico valido e con presa visione dell' ECG da parte del medico.

LEZIONI INDIVIDUALI

Orari da concordare con la segreteria

Lezione Singola:
35,00 €

Tessera 5 lezioni:
135,00 € (validità 60 gg.)

Tessera 10 lezioni:
255,00 € (validità 120 gg.)

NUOTO LIBERO CON CORSIA RISERVATA PER 45'

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Venerdì	Iscrizione Stagionale: 40,00 € (da settembre a giugno)	
08.00-08.45	11.30-12.15	09.45-10.30	12.15-13.00	Ingresso Singolo:	Tessera 10 ingressi:
13.00-13.45	12.15-13.00	11.30-12.15		Int. 10,00 €	Int. 90,00 €
		12.15-13.00		Over 65 8,00 €	Over 65 70,00 € (validità 120 gg.)