



# **FIT&SPORTS**

Piscina Greif

Viale Miramare 109

[www.fitsportrieste.org](http://www.fitsportrieste.org)

[fitsports2016@gmail.com](mailto: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

Acquagym Postural 10.30-11.15  
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:** 57,00€ (durata 30 gg.)    **Tessera 10 ingressi:** 112,00€ (durata 120 gg.)    **Tessera 15 ingressi:** 153,00€ (durata 120 gg.)    **Tessera 20 ingressi:** 194,00€ (durata 120 gg.)

**Mensile\* solo Gym o Gag:**  
61,50€ 1xsett./77,50€ 2xsett

**Quadrimes.\* solo Gym o Gag:**  
235,00€ 1xsett./293,00€ 2xsett

**Stagionale solo Gym o Gag:**  
432,00€ 1xsett./537,00€ 2xsett

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

\*Ottobre/Gennaio 215,00€/265,00€



# 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!!!

<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Sabato Mattina</b>	<b>Sabato Pomeriggio</b>
<b>3-12 mesi</b> 10.40-11.20	<b>3-12 mesi</b> 10.30-11.10	<b>12-24 mesi</b> 09.20-10.00	<b>12-24 mesi</b> 15.10-15.50
		<b>3-12 mesi</b> 10.00-10.40	<b>12-24 mesi</b> 15.50-16.30
		<b>24-36mesi</b> 10.40-11.20	<b>3-12 mesi</b> 16.30-17.10
			<b>12-24 mesi</b> 17.10-17.50
<b>Iscrizione Stagionale:</b> 40,00 € (da settembre a giugno)		<b>Abbonamento baby:</b> 56,50€ 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.

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

<b>Mensile*:</b>	<b>Quadrimestrale*:</b>	<b>Stagionale:</b>
56,50€ 1xsett./67,50€ 2xsett	215,00€ 1xsett./253,00€ 2xsett	397,00€ 1xsett./467,00€ 2xsett
*Dicembre/Gennaio -5€ 1xsett/-10€ 2xsett	*Ottobre/Gennaio 195,00€/230,00€	



# 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:**  
57,00 € (validità 30 gg.)

**Tessera 10 ingressi:**  
112,00 € (validità 120 gg.)

**Tessera 15 ingressi:**  
153,00 € (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\*:**  
51,50€ 1xsett./62,50€ 2xsett

**Quadrimestrale\*:**  
195,00€ 1xsett./238,00€ 2xsett

**Stagionale:**  
362,00€ 1xsett./432,00€ 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	<b>Ingresso Singolo:</b>	<b>Tessera 10 ingressi:</b>
13.00-13.45	12.15-13.00	11.30-12.15		Int. 10,00 €	Int. 92,00 €
		12.15-13.00		<b>Over 65 8,00 €</b>	<b>Over 65 72,00 €</b> (validità 120 gg.)