

# PISCINA DI SAN GIOVANNI

VIA SAN CILINO 42/1 - 34128 TRIESTE - TEL 040/566492  
RECEPTION@PALLANUOTOTRIESTE.COM



## SALA CORSI

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8,30 9,20	RISVEGLIO MUSCOLARE Sara				
9,30 10,20		GINN. POSTURALE Linda			GINN. POSTURALE Linda
10,30 11,20	PILATES Sara	GINN. POSTURALE Linda		PILATES Sara	GINN. POSTURALE Linda
17,00 17,50	GINN. POSTURALE Sara	PILATES Sara	GINN. POSTURALE Sara	PILATES Sara	
18,00 18,50	CIRCUIT TRAINING Sara	SUPER JUMP Sara	CIRCUIT TRAINING Sara	SUPER JUMP Sara	
18,30 19,20					CIRCUIT TRAINING Thiago
19,00 19,50	SUPER JUMP Sara	ZUMBA Tatiana	KANGOO JUMP Tatiana	ZUMBA Tatiana	

## SALETTA INDOOR CYCLING - NICO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7,00 7,50	INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING
8,30 9,20	CYCLEX		INDOOR CYCLING		CYCLEX
18,30 19,20		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING	
19,00 19,50	INDOOR CYCLING				
19,30 20,20			CYCLEX		

Durante la stagione gli orari potranno subire variazioni.

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

<b>ABBONAMENTI</b>	
MENSILE OPEN CORSI	€ 100,00
5 INGRESSI scadenza 2 mesi	€ 55,00
10 INGRESSI scadenza 3 mesi	€ 90,00
20 INGRESSI scadenza 4 mesi	€ 160,00
ABBONAMENTO STAGIONALE dal 11/09/2023 al 28/06/2024	€ 680,00

1^ RATA AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE <b>380€</b>
2^ RATA ENTRO IL 31/12/2023 <b>300€</b>

<b>ABBONAMENTO ACQUA-FITNESS</b>	
ABBONAMENTO STAGIONALE dal 11/09/2023 al 28/06/2023	€ 900,00

1^ RATA AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE <b>300€</b>
2^ RATA ENTRO IL 31/12/2023 <b>300€</b>
3^ RATA ENTRO IL 28/02/2024 <b>300€</b>

<b>SALA PESI</b>	
MENSILE	€ 45,00
STAGIONALE	€ 400,00
1^ RATA AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE <b>200€</b>	2^ RATA ENTRO IL 31/12//2023 <b>200€</b>

<b>GINN. POSTURALE</b>	
MENSILE	€ 65,00

<b>PERSONAL TRAINING</b>	(sala pesi, funzionale, Pilates)
1 LEZIONE	€ 30,00
5 LEZIONI	€ 135,00
10 LEZIONI	€ 250,00
20 LEZIONI	€ 400,00

<b>PERSONAL TRAINING X DUE PERSONE</b>	A PERSONA	
1 LEZIONE x 2	€ 40,00	€ 20,00
5 LEZIONI x 2	€ 180,00	€ 90,00
10 LEZIONI x 2	€ 320,00	€ 160,00
20 LEZIONI x 2	€ 560,00	€ 280,00

Sconto del 10% per: minori di 18 anni, studenti fino ai 25 anni d'età, ultra-sessantacinquenni, invalidi con percentuale superiore al 50%

PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI E L'ACCESSO ALLA SALA PESI E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' NON AGONISTICA COME DA D.L. 18/10/2014