

## A.D.U.S. TRIESTINA NUOTO



Presso il Polo Natatorio

**"Bruno BIANCHI"**

Passeggio S. Andrea, 8  
34123 TRIESTE

(3° piano – lato spogliatoi)

P. IVA: 00562430322

C.F.: 80018630329

**Telefono:** + 39 40-306580

**Fax:** + 39 40-3224232

**Mobile:** +39-340-0541546

### Orario segreteria dal 3 ottobre

Lunedì 11.00-13.00  
da Mar. a Ven. 16.00-19.00

**E-Mail:** [triestinanuoto@gmail.com](mailto:triestinanuoto@gmail.com)

**Web:** [www.triestinanuoto.com](http://www.triestinanuoto.com)

### **Banca d'appoggio**

UNICREDIT BANCA - Ag. TS Cavana  
IBAN: IT60Y0200802210000005291861

**Intestazione per bonifico:**

**Unione Sportiva Triestina Nuoto**

### CONVENZIONI CON AZIENDE E ISTITUTI

#### Per i dipendenti:

- Banca Unicredit
- Sincrotrone, Sistem Sensor Trieste
- ENEL, Terna, Edipower, EON/A2A
- Comune di Trieste
- Dogane di Trieste
- Capitaneria di porto
- Guardia di finanza
- Polizia di stato
- Vigili del fuoco
- Radio taxi
- Pittway Tecnologia S.r.l. System Sensor

#### Per i soci dei circoli aziendali e sportivi:

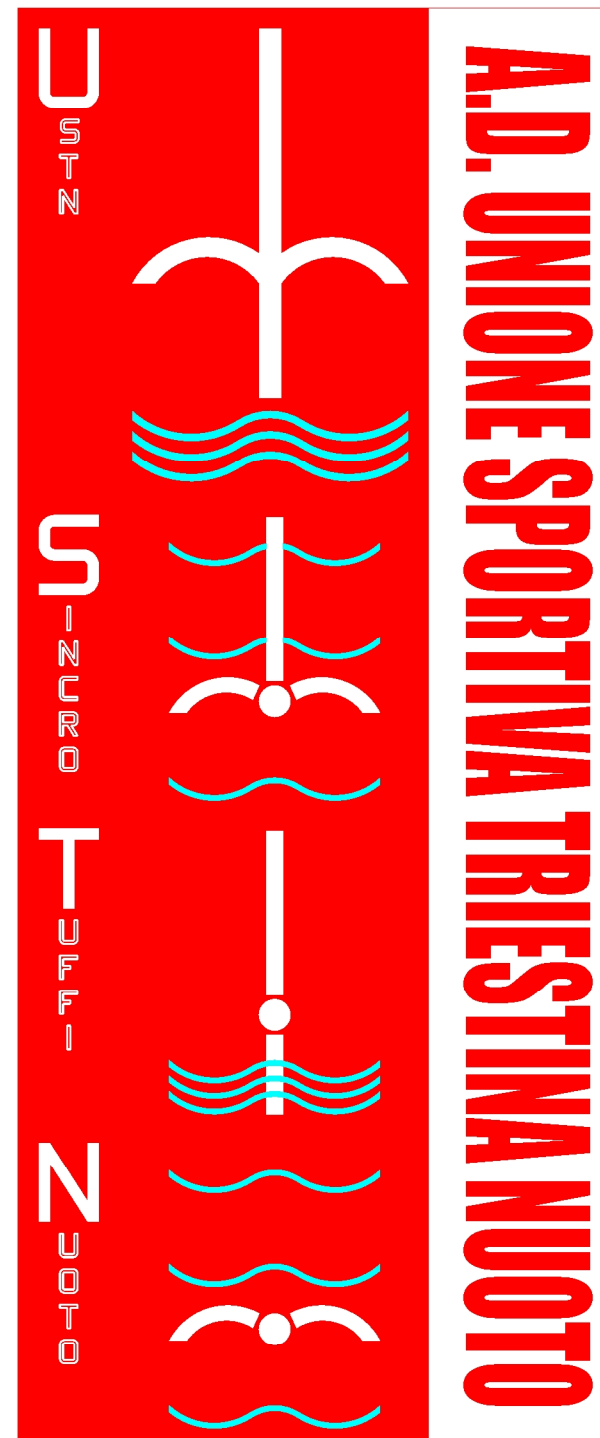
- Allianz
- Fincantieri
- Wartsila
- Italia marittima
- Associati e pensionati CNA e CAF
- ATER Trieste
- Gruppo Generali S.p.A.
- Società Triestina della Vela

### SCONTI CON ESERCIZI COMMERCIALI

- Libreria Minerva (10%)
- Godina Abbigliamento (dal 5% al 10%)
- Sportler — rilascio della Carta Vantaggi per accumulo sconti presso il Giulia

Su esibizione del tesserino di riconoscimento o della ricevuta di pagamento gli sconti e le riduzioni si intendono UNICI e NON CUMULABILI

**L'ADUS Triestina Nuoto vanta l'importante certificazione denominata "Scuola Nuoto Federale" rilasciata dalla Federazione Italiana Nuoto**



# SINCRO



## CORSI BASE

Per bambine dal 2001 in poi

**Frequenza:** lezioni bi-settimanali:  
una lezione di 45 min. e una di 90 min.  
Attività a secco di 45 min (1 volta x sett.)  
Attività in acqua di 45 min (2 volte x sett.)

**Giornate:** in base all'età le lezioni saranno:  
lunedì-giovedì o martedì-venerdì.

**Orari:** da definire

## MASTER

Giorni e orari da definire

## SQUADRE AGONISTICHE

Tutti gli atleti del settore agonistico si alleneranno giornalmente secondo gli orari predefiniti

# TUFFI



## CORSI "BABY" dai 4 anni ai 5 anni

**Frequenza:** lezioni bi-settimanali di 60 min.  
**Giornate:** da definire

## CORSI BASE dai 5 anni ai 12 anni

**Frequenza:** lezioni bi-settimanali di 90 min.  
Attività in palestra (30') e in acqua (60')  
**Giornate e orari:** da definire

## CORSI ADULTI dai 13 anni in poi

**Frequenza:** lezioni bi-settimanali di 90 min.  
Attività in palestra (40') e in acqua (50')  
**Giornate e orari:** da definire

## MASTER

**Frequenza:** lezioni bi-settimanali di 120 min.  
Attività in palestra (60') e in acqua (60')  
**Giornate:** da definire

## SQUADRE AGONISTICHE

Tutti gli atleti del settore agonistico si alleneranno giornalmente secondo gli orari predefiniti

# NUOTO



## CORSI "BABY" dai 3 anni ai 4 anni

**Frequenza:** lezioni mono o bi-sett. di 40 min.  
**Giornate:** mer: 16.45-17.25  
lun-gio o mar-ven: 16.45-17.25

## CORSI BASE dai 5 anni ai 17 anni

**Frequenza:** lezioni mono o bi-sett. di 45 min.  
**Giornate:** mer: 16.45-17.30 o 17.40-18.25  
lun-gio o mar-ven: 16.45-17.30 o 17.30-18.15

## CORSI ADULTI dai 17 anni in poi

**Frequenza:** lezioni bi-settimanali di 50 min.  
**Giornate e orari:** da definire

## MASTER

Giorni e orari da definire

## SQUADRE AGONISTICHE

Tutti gli atleti del settore agonistico si alleneranno giornalmente secondo gli orari predefiniti

## INFORMAZIONI — PRENOTAZIONI — ISCRIZIONI STAGIONE 2011/2012

Per tutte le possibili informazioni, apriremo la nostra attività al pubblico a **partire dal 12 settembre** tramite l'allestimento di un gazebo che si troverà presso l'ingresso principale del **Polo Natatorio Bruno Bianchi** dal **lunedì al venerdì**, con orario continuato **dalle ore 15.00 alle ore 19.00**.

Se interessati vi consigliamo di contattarci prima possibile, anche telefonicamente, con lo scopo di inserirvi e assicurarvi un posto al corso prescelto oppure prenotare le lezioni di prova \*\* finalizzate all'iscrizione di uno dei nostri corsi di nuoto.

Per tutti i corsi le giornate e gli orari rimangono ancora da confermare e/o definire.

Si precisa che, salvo il protrarsi dei lavori di manutenzione ordinaria previsti in accordo con il Comune di Trieste,

**la riapertura dell'impianto è prevista per il giorno 3 ottobre 2011**

**Venite ... Vi aspettiamo numerosi!!!!**

\*\* Per i "pesciolini" alle prime armi e per i principianti, è prevista la possibilità di 2 lezioni di prova al costo di 20€, da versare anticipatamente in segreteria. In caso di iscrizione ai corsi di nuoto, il costo della prova verrà detratto dalla quota dovuta.