

## Castione

Responsabile: Giampaolo Pedretti 079 455 24 24 [corsicastione@turritanuoto.ch](mailto:corsicastione@turritanuoto.ch)

### Torpedo

Corso per bambini di prima e seconda elementare che hanno raggiunto il 1° livello dei Kids Pass

Mercoledì: 17:00 - 18:00

Costo: 280.- una volta alla settimana

### Corsi di nuoto

Per ragazze/i dagli 8 ai 12 anni livello minimo 3 Kids Pass.

Lunedì / giovedì 17:30 - 18:30

Costo: 300.- una volta alla settimana

350.- due volte alla settimana

Mercoledì 17:00 - 18:00 / venerdì 18:00 - 19:00

Costo: 300.- una volta alla settimana / 350.- due volte alla settimana

### Nuoto sportivo

Per ragazze/i da 11 ai 18 anni che sappiano nuotare almeno 200 metri continui

Venerdì 19.00 - 20.00

Costo: 300.- una volta a settimana / 350.- due volte a settimana

## Sementina

Responsabile: Lorella Mozzini-Vellen 076 463 75 03 [corsigiubiasco@turritanuoto.ch](mailto:corsigiubiasco@turritanuoto.ch)

### Baby Nuoto

Corso per bambini/e dai 3 ai 5 anni

Domenica 10:00 - 10:45 / 10:45 - 11:30

Costo: 6 lezioni 110.-, 12 lezioni 200.-

### Genitore bambino

Corso per bambini/e da 4 mesi a 1 anno e da 1 anno a 2 anni

Domenica 09:30 - 10:00 / 10:00 - 10:30

Costo: 6 lezioni 120.-, 12 lezioni 220.-



# Corsi turritanuoto

[www.turritanuoto.ch](http://www.turritanuoto.ch)

stagione invernale

2016

2017

# Bellinzona

Responsabile corsi di nuoto: Tatiana Cramerì 079 731 13 40 scuolanuoto@turritanuoto.ch  
Responsabile acquagym/fit: Fallon Ciapini 076 679 21 91 fallon.ciapini@turritanuoto.ch

## Corso ragazzi

Corso di nuoto per bambini e ragazzi dai 6 ai 15 anni

Lunedì/Venerdì 17:15 - 18:00 / 18.00 - 18.45

Mercoledì 17:00 - 17:45

Sabato 11:00 - 11:45 / 11:45 - 12:30

Costo: 1a mezza stagione dal 12 settembre al 23 dicembre 14 lezioni 240.-  
2a mezza stagione dal 9 gennaio al 12 maggio 16 lezioni 260.-

Chi si iscrive dopo l'inizio della stagione tariffe secondo tabella da chiedere al responsabile

## Corso adulti

Corso per adulti per imparare a nuotare o per migliorare il proprio stile.

Giovedì 19:15 - 20:00 Sabato 10:00 - 10.45

Costo: 6 lezioni 140.- / 12 lezioni 240.-

## Acquagym

Corso di ginnastica in acqua bassa con la musica. Allena resistenza, mobilità, forza, coordinazione ed equilibrio. Adatto per ogni età e anche per i non nuotatori.

Lunedì 09:30 - 10:15 / 19:15 - 20.00

Mercoledì 09:15 - 10:00 / 19:15 - 20.00

Giovedì 18:00 - 18:45

Costo: 6 lezioni 120.-, 4 mesi 330.-, stagione settembre/maggio 550.-  
(in tutti i prezzi è già compresa l'entrata in piscina).

## Acquafit

Corso di ginnastica in acqua profonda con giubbotto galleggiante: stimola il sistema circolatorio, salvaguarda le articolazioni, fa lavorare tutti i muscoli ed è di aiuto per un veloce recupero post-infortuni.

Mercoledì 20:00 - 20:45

Costo: 6 lezioni 120.-, 4 mesi 330.-, stagione settembre/maggio 550.-  
(in tutti i prezzi è già compresa l'entrata in piscina)

## Lezioni private della durata di mezz'ora

1 allievo 40.- / 2 allievi 60.- / 3 allievi 80.- / 4 allievi 90.-  
(entrata al CS non compresa nel prezzo)

# Giubiasco

Responsabile: Lorella Mozzini-Vellen 076 463 75 03  
corsi giubiasco@turritanuoto.ch

## Torpedo

Corso per bambini di prima e seconda elementare che hanno raggiunto almeno il 1° livello dei Kids Pass

Martedì: 17:30 - 18:30

Venerdì: 16.45 - 17.45

Costo: 280.- una volta alla settimana

## Nuoto per tutti

Per ragazze/i da 6 ai 15 anni livello minimo 3 Kids Pass.

Giovedì 17:15 - 18:00 da 6 a 10 anni

Costo: 200.- una volta alla settimana

Giovedì 18:00 - 18:45 da 11 a 15 anni

Costo: 200.- una volta alla settimana

## Nuoto sportivo

Per ragazze/i da 11 ai 18 anni che sappiano nuotare almeno 200 metri continui

Giovedì 18:45 - 20.15 Costo: 300.- una volta a settimana

350.- due volte a settimana

## Corso adulti

Corso adulti diretto da monitore ESA per apprendere e migliorare gli stili

Mercoledì 19.15 - 20.15

Costo: 6 lezioni 120.-

stagionale 350.-

