

## ALLOGGI A TRIESTE

**Con il "bordo grosso" sono segnalati gli alloggi convenzionati all'Upledger (con prezzo ribassato) e che sono abbastanza vicini alla sede (è segnalato il tempo di percorrenza a piedi o in autobus).**

IN ALCUNI CASI È SEGNALATA ANCHE LA CATEGORIA DI OGNI ESERCIZIO (★★ o ★★★ ecc.), MA MAI IL PREZZO, DATO CHE IL PREZZO VARIA A SECONDA DELLE ESIGENZE DI OGNUNO PER IL PROPRIO SOGGIORNO.

## HOTEL - PENSIONI (CATEGORIE: ★★2 O ★★★3 O ★★★★4 STELLE)

### **Hotel Continentale** ★★★★★

Via San Nicolò, 25 - 34121 Trieste - **Tel. 040 631717**

*Distanza dall'Upledger: 5 minuti a piedi.*

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

[www.continentalehotel.com](http://www.continentalehotel.com) - [info@continentalehotel.com](mailto:info@continentalehotel.com)

### **Albergo alla Posta** ★★★

Piazza Guglielmo Oberdan, 1 - 34122 Trieste - **Tel. 040 36 52 08**

*Distanza dall'Upledger: 15 minuti a piedi.*

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

[www.albergopostatrieste.it](http://www.albergopostatrieste.it) - [info@albergopostatrieste.it](mailto:info@albergopostatrieste.it)

### **Hotel Coppe** ★★★★★

Via Giuseppe Mazzini 24 - 34121 Trieste - **Tel. 040 76 16 14**

*Distanza dall'Upledger: 10 minuti a piedi.*

[www.hotelcoppetrieste.it](http://www.hotelcoppetrieste.it) - [info@hotelcoppetrieste.it](mailto:info@hotelcoppetrieste.it)

### **Hotel Filoxenia** ★★★

Via Mazzini, 3 - 34121 Trieste - **Tel. 040 34 81 6 44**

*Distanza dall'Upledger: 12 minuti a piedi.*

[www.filoxenia.it](http://www.filoxenia.it) - [info@filoxenia.it](mailto:info@filoxenia.it)

### **Hotel Centrale** ★★★

Via Amilcare Ponchielli, 1 - 34122 Trieste (TS) - **Tel. 040 639482**

*Distanza dall'Upledger: 2 minuti a piedi.*

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

[www.triestehotelcentrale.com](http://www.triestehotelcentrale.com)

### **Hotel Nuovo Albergo Centro** ★★

Via Roma, 13 - 34122 Trieste (TS) - **Tel. 040 3478790**

*Distanza dall'Upledger: 5 minuti a piedi.*

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

[www.hotelcentrotrieste.it](http://www.hotelcentrotrieste.it) - [info@hotelcentrotrieste.it](mailto:info@hotelcentrotrieste.it)

## B&B (BED&BREAKFAST) - AT (ALLOGGIO TURISTICO) - AF (AFFITTA CAMERE)

### **Ponterosso Suite** (AT)

Piazza San Antonio Nuovo 6, TRIESTE - Trieste (TS) Zona Centro

**Tel. 040 9718650 - cell. 3477662689 - e-mail: [ponterossosuite@gmail.com](mailto:ponterossosuite@gmail.com)**

*Distanza dall'Upledger: 1 minuto (l'alloggio è nel palazzo della sede dell'Upledger).*

Fornito di 5 camere (con prima colazione) e di 2 appartamenti con angolo cottura, frigo, forno. Internet wireless gratuito. Parcheggio privato a pagamento.

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

Sito web: [www.ponterossosuite.com](http://www.ponterossosuite.com)

### **Casa Vacanze Freetime** (AT)

Diverse soluzioni di Case Vacanza, situate in varie zone della città. Ecco i vari recapiti:

- Via della Ginnastica 13, Trieste (TS) Zona Centro

- Via Aurelio e Fabio Nordio 12, Trieste (TS) Zona Centro

- Via Francesco Crispi 11, Trieste (TS) Zona Centro

**Cell. 3398169899 - pagina Facebook "Freetime Trieste"**

*Distanza dall'Upledger: tutti a circa 5 minuti a piedi.* Appartamenti monocali e bilocali con ascensore. Ognuno dispone di Wi-Fi gratuito. Posto auto privati a pagamento, su prenotazione.

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

### **Crops City Stay** (BB)

Via Niccolò Machiavelli, 13 - 34122 Trieste (TS) - **Tel. 3356186241** Referente: sig. Silvano

*Distanza dall'Upledger: 5 minuti a piedi.*

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

Sito web: [www.cropscitystay.com](http://www.cropscitystay.com)

Segue

**Le Cupole (BB)**

Piazza San Antonio Nuovo 6, TRIESTE - Trieste (TS) Zona Centro

**cell. 3289040130** (chiedere di Sara)

*Distanza dall'Upledger: 1 minuto (l'Alloggio è nel palazzo della sede dell'Upledger).*

Fornito di 3 camere (con prima colazione).

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER. NON VEERRANNO PERÒ APPLICATI SCONTI O RIDUZIONI IN ALTA STAGIONE O DURANTE LE MANIFESTAZIONI LOCALI.**

Sito web: [www.lecupoletrieste.it](http://www.lecupoletrieste.it)

**Iris (AF)**

Via Trento 16, TRIESTE - Trieste (TS) Zona Centro

**cell. 3452173791** (chiedere di Sara)

*Distanza dall'Upledger: 10 minuti.*

Fornito di 6 camere, sia singole, sia matrimoniali, sia con più posti letto (con prima colazione).

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER. NON VEERRANNO PERÒ APPLICATI SCONTI O RIDUZIONI IN ALTA STAGIONE O DURANTE LE MANIFESTAZIONI LOCALI.**

Sito web: [www.irisrieste.it](http://www.irisrieste.it)

**La Piccola Corte (Casa Vacanze)**

Via Sant'Apollinare 2, TRIESTE (zona Barriera - centro) - Tel. **3283928492**

*Distanza dall'Upledger: 20 minuti a piedi*

Referente: Sig. Toboga Marco - miniappartamenti e stanze con uso cucina.

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

Sito web: [la-piccola-corte.jimdosite.com](http://la-piccola-corte.jimdosite.com) - mail: [taboga9@yahoo.it](mailto:taboga9@yahoo.it)

**Casa Vacanze Rubino (AT)**

Via Mazzini 46, TRIESTE - Trieste (TS) Zona Centro

**Cell. 3934832265 (Ylenia) - 3283095430 (Michele)** - e-mail: [casarubinots@gmail.com](mailto:casarubinots@gmail.com)

*Distanza dall'Upledger: 5 minuti a piedi.*

Due appartamenti completi di angolo cottura, salotto e servizi e letto matrimoniale (o 2 posti letto) + 1 divano letto a piazza francese. E' fornito di rete internet wireless.

**PER USUFRUIRE DELLA TARIFFA AGEVOLATA CON IL 15% DI SCONTO PER SOGGIORNI DI MINIMO 3 NOTTI:**

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

**Alloggio Turistico Casa "VALD" (AT)**

Via Valdirivo 16, TRIESTE - Trieste (TS) Zona Centro

**Cell. 3407945014** e-mail: [erikprassel@gmail.com](mailto:erikprassel@gmail.com)

*Distanza dall'Upledger: 10 minuti a piedi.*

Appartamento con 3 posti letto: 1 divano letto a piazza francese (2 persone) e un letto singolo. E' fornito di rete internet wireless, angolo cottura, frigo, forno, lavatrice, tv e asciugacapelli.

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

**Bed & Breakfast al Ponterosso (BB)**

Piazza Ponterosso 3, TRIESTE - Trieste (TS) Zona Centro

**Tel. 040 2600312 cell. 3490925955** e-mail: [alponterosso@hotmail.com](mailto:alponterosso@hotmail.com)

*Distanza dall'Upledger: 5 minuti a piedi.*

Il B&B è in un signorile palazzo dell'800, dove abitò il celebre scrittore James Joyce.

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

Sito web: [www.alponterosso.it](http://www.alponterosso.it)

**Residence LE 6 A (BB)**

in via S. Caterina n. 7 - Trieste - **Tel. 040 6726715** - e-mail: [info@residenzale6a.it](mailto:info@residenzale6a.it)

*Distanza dall'Upledger: 5 minuti a piedi.*

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

Sito web: [www.residenzale6a.it](http://www.residenzale6a.it)

**Sara Residence (BB)**

**Uffici** in via dei Cavazzeni 5 - **cell. 3274475405 - 3393456006**

*Distanza dall'Upledger: 20 minuti a piedi - 10 minuti in autobus.*

I B&B della Sara Residence, sono collocati in vari punti del centro-città (zona "città vecchia" e altre zone vicine). Sara Residence dispone: sia di camere in B&B, sia di mini appartamenti.

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

Sito web: [www.residencesara.it](http://www.residencesara.it)

**B&B Empire 1970 (BB)**

In Via di Torrebianca n.21 -Tel. **040 9776539 - 3496210747**

*Distanza dall'Upledger: 5 minuti a piedi*

**ALLA PRENOTAZIONE: COMUNICARE CHE SI PARTECIPA AD UN CORSO DELL'ASSOCIAZIONE CRANIO-SACRALE UPLEDGER.**

[www.empire1970.com](http://www.empire1970.com) - [info@empire1970.com](mailto:info@empire1970.com)

**Alloggio al GATTO BIANCO**

Via Cossa, n. 9 - Trieste (TS) zona stadio Nereo Rocco -

*(autobus N. 10, con fermata intermedia vicinissima a piazza S. Antonio Nuovo)*

**Tel. 3921481122** (Daniela) - **3200578224** (Fabio)

*Distanza dall'Upledger: 20 minuti in macchina - 30 minuti con l'autobus.*

Alloggio senza prima colazione - **prezzo vantaggioso** - Possibilità di servizio "pick up"

(trasporto in macchina) al costo di € 5,00 per ogni spostamento (aggiunti al costo dell'alloggio)

*segue*

-----  
**STRUTTURE E ALLOGGI NON CONVENZIONATI VICINI ALLA SEDE DELL'UPLDGER A TRIESTE**  
**STRUTTURE E ALLOGGI NON CONVENZIONATI VICINI ALLA SEDE DELL'UPLDGER A TRIESTE**

**B&B Petra** (BB)

via Mazzini 44 - Trieste (TS) - **Tel. 040 2602796 - 3335753017**  
*Distanza dall'Upledger: 7 minuti a piedi.*  
Zona centro. Colazione biologica. Ambiente pulito e accogliente.  
bbpetra.trieste@yahoo.it

**Area 39** (BB)

Via Giulia, 39 - Trieste (TS) - Zona Centro - **Tel. 3473905000**  
*Distanza dall'Upledger: 10 minuti a piedi (anche servito da mezzi pubblici).*  
In palazzo d'epoca, a pochi passi dal caratteristico viale XX Settembre. Camere doppie e matrimoniali con bagno esclusivo privato, possibilità di un ulteriore letto. Ambienti restaurati da poco, TV a schermo LCD, asciugacapelli, aria condizionata in ogni camera. Da € 15/persona.  
area39@outlook.it - www.bnbarea39.com

**B&B Z1 - Zudecche uno** (BB)

via delle Zudecche 1 (adiacente a piazza Goldoni) - Trieste (TS) - **Tel. 3470808294**  
*Distanza dall'Upledger: 7 minuti a piedi.*  
Zona centro. Al quarto piano con ascensore.  
zudecche1@gmail.com

**All'Acquedotto** (AF)

Via Nordio, 4 - Trieste (TS) Zona Centro - limitrofo Viale XX Settembre - **Tel. 335 6141303**  
*Distanza dall'Upledger: 10 minuti a piedi.*  
L'antica Contrada dell'Acquedotto, oggi Viale XX settembre, è una delle zone più caratteristiche della città di Trieste.

**Affittacamere Ghega** (AF)

Trieste (TS) Zona Stazione - **Tel. 340 7042896**  
*Distanza dall'Upledger: 10 minuti a piedi.*  
Siamo nel centro di Trieste a due passi dalla Stazione Ferroviaria, dal Bus-Terminal per l'Aeroporto, dalla Stazione delle Autocorriere.

**B&B Aachen - Furlan** (BB)

Via Cesare Battisti 24 - Trieste (TS) Zona Centro - **Tel. 338 2287085**  
*Distanza dall'Upledger: 15 minuti a piedi.*  
B&B dotato di camere con proprio bagno privato. E' situato in centro città a circa a 15 minuti a piedi dal city terminal dell'Aeroporto.

**AD HOC** (BB)

Limitrofo Viale XX Settembre - Trieste (TS) Zona Centro - **Tel. 3478310930**  
*Distanza dall'Upledger: 15 minuti a piedi.*  
Il bed and breakfast "ad Hoc", situato nel cuore della città, dispone di due camere, tutte dotate di servizi interni e TV.

**B&B Battisti** (BB)

Via Cesare Battisti- Trieste (TS) Zona Centro - **Tel. 040 3498350**  
*Distanza dall'Upledger: 15 minuti a piedi.*  
Situato in via Battisti, sopra l'antico Caffè San Marco, centro di cultura internazionale dal 1914.

**Complesso Ricettivo SEMENTE NOVA – OPERA FIGLI DEL POPOLO**

Largo Papa Giovanni XXIII, n. 7 – entrata alloggi in via Don Marzari 6 - Trieste –  
(autobus N. 30 diretto dalla e alla stazione ferroviaria di Trieste, con fermata intermedia vicinissima a piazza S. Antonio Nuovo – chiedere all'autista del bus)  
**Tel. 040 302612 – 040 3406330**  
*Distanza dall'Upledger: 20 minuti a piedi – 10 minuti in autobus.*  
- www.ofpts.it - ofp.ts@tin.it *RESPONSABILE: SIG.RA CRISTINA*

**Ai Moretti** (BB)

Piazza Venezia, 1 - Trieste (TS) - Zona Centro - vista mare - **Tel. 3287692696 - 3277782109**  
*Distanza dall'Upledger: 15 minuti a piedi.*  
In centro storico in palazzo d'epoca. Colazione su terrazza **vista mare**. Stanze ampie anche per una sola persona. **Bagno privato. Internet WI-FI. Parcheggio convenzionato.**

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI SU B&B, AFFITTA CAMERE E PENSIONI A TRIESTE,**  
POTETE CONSULTARE IL SITO DELL' UPLEDGER **www.accademiacraniosacrale.it**  
ALLA SEZIONE: "**Le nostre sedi dei corsi. L'Upledger in Italia**" CHE TROVATE IN HOME PAGE.

**Segnalazioni:** l'esperienza di alcuni studenti ci suggerisce di **sconsigliare** l'alloggio al:  
*B&B Santa Caterina, di via Santa Caterina 9, a Trieste (per inadeguatezza sull'igiene).*