

NUOTO CONTROLLATO

LUN	8:00 - 15:00 e 20:00 - 21:00
MAR	8:00 - 15:00 e 20:00 - 21:00
MER	8:00 - 15:00 e 20:00 - 21:00
GIO	8:00 - 15:00 e 20:00 - 22:00
VEN	8:00 - 15:00 e 20:00 - 21:00
SAB	8:00 - 09:30
DOM	9:00 - 14:00

Ingresso singolo 8,50 €
5 allenamenti in 30gg 40,00 €
10 allenamenti in 45gg 75,00 €
20 allenamenti in 60gg 140,00 €
Mensile 80,00 €
Trimestre 225,00 €
Annuale 750,00 €

FITNESS

Ingresso singolo 10,00 €

FITNESS BASIC

(Fitness di Acqua o Fitness di Terra + Sala Pesi)

Mensile 60,00 € Trimestre 165,00 €
Annuale 525,00 €

FULL FITNESS (Fitness Acqua & Terra + sala pesi)

Mensile 70,00 € Trimestre 195,00 €
Annuale 630,00 €

GOLD (Fitness + Nuoto Controllato + sala pesi)

Mensile 90,00 € Trimestre 255,00 €
Annuale 840,00 €

FITNESS LUNCH

(Fitness + Nuoto Controllato + sala pesi)

Mensile 50,00 € Trimestre 135,00 €

SCUOLA NUOTO

Bisettimanale

Mensile 80,00 € / Tre Rate 220,00 €

Monosettimanale

Mensile 55,00 € / Tre Rate 145,00 €

SQUADRE AGONISTICHE

-Nuoto Artistico

Bisettimanale

1ª e 2ª Rata 225,00 € 3ª Rata 263,00 €

Mensile 80,00 €

Trisettimanale

1ª e 2ª Rata 255,00 € 3ª Rata 297,50 €

Mensile 90,00 €

-Sala Pesi (Facoltativa)

Mensile 30,00 €

Trimestre 75,00 €

-Nuoto per Salvamento/Nuoto Agonistico

Annuale 990,00 €

-Nuoto Propaganda

Bisettimanale

Mensile 80,00 €

Tre rate 225,00 €

Trisettimanale

Mensile 90,00 €

Tre rate 255,00 €



CENTRO SPORTIVO

LE COLLINE

Stagione 2024/2025

NUOTO FITNESS

Via Fontanile del Piscaro, 36
FRASCATI

Tel.: 06.9408660

e-mail: piscina@tclecolline.it



COORDINATORE SCUOLA NUOTO

Neri Cristiano

CORSO BABY NUOTO

Corso Nuoto per bambini dai **6 mesi ai 3 anni**
con la presenza di un genitore in acqua.

Monosettimanale - durata 30 min

Sabato 10:30 - 11:00 - 11:30

Quota: 10 ingressi 100,00 €

5 ingressi 60,00 €

CORSI NUOTO BAMBINI

Lezioni Bisettimanali - durata 60 min
(15' ginnastica prenatoria; 45' corso nuoto)

Lunedì-Giovedì

Martedì-Venerdì

Mercoledì - Sabato

16:30 - 17:15 - 18:00

Lezioni Monosettimanali - durata 60 min
(15' ginnastica prenatoria; 45' corso nuoto)

Mercoledì

16:30 - 17:15 - 18:00

Sabato

9:30 - 10:15 - 11:00 - 11:45

16:30 - 17:15 - 18:00

CORSI NUOTO ADULTI

Lezioni Bisettimanali - durata 45 min

Lunedì-Giovedì 10:30 - 20:00

Martedì-Venerdì 09:30 - 20:00 - 14:15

Lezioni Monosettimanali - durata 45 min

Mercoledì 10:30

**SQUADRE SINCRONIZZATO, NUOTO
PREAGONISTICA,
PALLANUOTO 9 - 13 anni,
SALVAMENTO.**

**CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA'
SPORTIVA AGONISTICA**

NUOTO PROPAGANDA

Martedì - Venerdì 16:30 - 18:00

Sabato 12:00

NUOTO SINCRONIZZATO

Serie B (esordienti)

Lunedì - Mercoledì - Venerdì 17:00 - 19:00

Serie B (ragazzi)

Martedì - Giovedì 17:00 - 19:00

Sabato 15:00 - 17:00

Serie B (junior)

Martedì - Giovedì 15:00 - 17:00

Sabato 13:00 - 15:00

Serie A

Lunedì-Mercoledì-Venerdì 15:00 - 17:00

Palestra - Sala Pesì (Facoltativa)

Sabato 11:00

AGONISTICA

Dal Lunedì al Venerdì 14:30 - 16:30

Sabato 8:00 - 10:00

SALVAMENTO

Dal Lunedì al Venerdì 14:30 - 19:00

Sabato 12:30 - 14:30

Inizio Corsi Fitness 12/09/24

Fine Corsi Fitness 31/07/25

Inizio Nuoto Controllato 01/09/24

Fine Nuoto Controllato 31/08/25

Inizio Corsi di Nuoto 16/09/24

Fine Corsi di Nuoto 14/06/25

Iscrizione Stagionale 50,00 €

SCADENZA DELLE RATE:

1a quota entro il 15 Settembre 2024

2a quota entro il 15 Dicembre 2024

3a quota entro il 15 Marzo 2025

IBAN: LE COLLINE SSD A R.L.

IT 03 Z 03069 39100 1000000 08480

**è obbligatorio all'atto dell'iscrizione
presentare in Segreteria il CERTIFICATO
MEDICO DI IDONEITA' SPORTIVA
NON AGONISTICA con data ECG**

SCONTISTICA

2° familiare -10% 3° familiare -15%

4° familiare 1 quota piena, 3 con -15%