

NUOTO CONTROLLATO

LUN	8:00 - 15:00 e 20:30 - 21:30
MAR	8:00 - 15:00 e 20:00 - 21:00
MER	8:00 - 16:30 e 20:30 - 21:30
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 e 12:30 - 19:30
DOM	9:00 - 14:00

QUOTE

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

FITNESS

Fitness in Acqua
Mensile **60,00 €**
Trimestre **165,00 €**
Annuale **525,00 €**

Fitness di Terra
Mensile **60,00 €**
Trimestre **165,00 €**
Annuale **525,00 €**

SCUOLA NUOTO

Bisettimanale
Mensile **75,00 € / Tre Rate 210,00 €**

Monosettimanale
Mensile **50,00 € / Tre Rate 135,00 €**

SQUADRE AGONISTICHE

Bisettimanale
1^a e 2^a Rata **225,00 €** 3^a Rata **263,00 €**
Mensile **80,00 €**

Trisettimanale
1^a e 2^a Rata **255,00 €** 3^a Rata **340,00 €**
Mensile **90,00 €**

Nuoto Artistico - Sala Pesì (Facoltativa)
Mensile **30,00 €** Trimestre **75,00 €**

Nuoto per Salvamento/Nuoto Agonistico
Annuale (Esordienti) **800,00 €**
Annuale (Categoria) **900,00 €**

FULL FITNESS (Fitness Acqua & Terra)

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

GOLD (Fitness + Nuoto Controllato)
Mensile **90,00 €** Trimestre **255,00 €**
Annuale **840,00 €**



CENTRO SPORTIVO

LE COLLINE

Stagione 2023/2024

NUOTO FITNESS

Via Fontanile del Piscaro, 36
FRASCATI

Tel.: 06.9408660

e-mail: piscina@tclecolline.it



Inizio Corsi Fitness	11/09/23
Fine Corsi Fitness	31/07/24
Inizio Nuoto Controllato	01/09/23
Fine Nuoto Controllato	31/08/24
Inizio Corsi di Nuoto	15/09/23
Fine Corsi di Nuoto	15/06/24

Iscrizione Stagionale **50,00 €**

SCADENZA DELLE RATE:

1a quota entro il **15 Settembre 2023**

2a quota entro il **15 Dicembre 2023**

3a quota entro il **15 Marzo 2024**

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%**

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 45 min

Lunedì-Giovedì

Martedì-Venerdì

Mercoledì - Sabato

16:30 - 17:15 - 18:00

Lezioni Monosettimanali - durata 45 min

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 & 20:20

Martedì-Venerdì 09:20 & 20:00

Lezioni Monosettimanali - durata 45 min

Mercoledì 10:30 & 20:30

**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

Scuola Sincro

Martedì - Giovedì 17:00 - 18:30

Martedì - Giovedì 18:00 - 19:30

Intermedio

Martedì - Giovedì 15:00 - 17:00

Sabato 14:00 - 16:00

Avanzato

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 & 18:45

Sabato 12:30 - 14:30