

CORSI TENNIS RAGAZZI AVVIAMENTO E PERFEZIONAMENTO

Monosettimanale - (90 min)

Mercoledì 16:30 - 17:30

Sabato 09:30 - 10:30

Mensile € 75,00 - 3 Rate da € 200,00

(compresi 30 min. di preparazione atletica)

Bisetimanale - (90 min)

Lunedì - Giovedì 16:30 - 17:30

Martedì - Venerdì 16:30 - 17:30

Mensile € 105,00 - 3 Rate da € 280,00

(compresi 30 min. di preparazione atletica)

CORSI TENNIS ADULTI

Bisetimanale - (60 min.)

Lunedì - Giovedì 19:30

Martedì - Venerdì 19:30

Mensile € 95,00 - 3 Rate da € 255,00

Monosettimanale - (60 min.)

Mercoledì 19:30

Mensile € 65,00 - 3 Rate da € 170,00

PREAGONISTICA JUNIOR E SENIOR (120 min)

Lunedì - Giovedì 15:00 - 17:30

Martedì - Venerdì 15:00 - 17:30

2 volte a settimana

Mensile € 130,00 4 Rate da € 275,00

(compresi 30 min. di preparazione atletica)

AGONISTICA

(150 min. compresi 60 min. di preparazione atletica)

3 volte a settimana

Lunedì - Mercoledì - Giovedì 17:00

4 Rate da € 405,00 Mensile € 200,00

4 volte a settimana

Dal Lunedì al Venerdì 15:00

Mensile € 240,00 4 Rate da € 485,00

5 volte a settimana

Dal Lunedì al Venerdì 15:00

Mensile € 270,00 4 Rate da € 550,00

ABBONAMENTI

BASIC (tennis + sala pesi)

Mensile € 60,00 Trimestre € 165,00

FULL (tennis + nuoto controllato 5 allenamenti + sala pesi)

Mensile € 70,00 Trimestre € 195,00

GOLD 1 (tennis + fitness in acqua + nuoto controllato 5 allenamenti + sala pesi)

Mensile € 90,00 Trimestre € 255,00

GOLD 2 (tennis + fitness di terra + nuoto controllato 5 allenamenti + sala pesi)

Mensile € 90,00 Trimestre € 255,00

PLATINUM (tennis + fitness in acqua + fitness di terra + nuoto controllato 5 allenamenti + sala pesi)

Mensile € 105,00 Trimestre € 300,00

FITNESS

Allenamento 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)

Lunedì - Venerdì dalle 13:30 alle 15:00

BASIC LUNCH Mensile € 50,00 Trimestrale € 135,00

FULL LUNCH Mensile € 60,00 Trimestrale € 165,00

KARATE

Lunedì - Venerdì 17:00 e 18:00

JUJUTSU

Martedì - Giovedì 18:30 e 20:00

Mensile € 55,00 Trimestre € 150,00

PILATES REFORMER

Non iscritto

Allenamento singolo € 25,00

Iscritto

Allenamento singolo € 20,00

5 allenamenti € 85,00

10 allenamenti € 150,00



CENTRO SPORTIVO LE COLLINE

Stagione 2026/2027

Via Fontanile del Piscaro, 36
FRASCATI

Tel. 06.9408660 - 06.9408555
segreteria@tclecolline.it
piscina@tclecolline.it
tennis@tclecolline.it

www.tclecolline.com  



Inizio Corsi Fitness 07/09/26
Fine Corsi Fitness 31/07/27
Inizio Nuoto Controllato 01/09/26
Fine Nuoto Controllato 31/08/27
Inizio Corsi Scuola Nuoto e Tennis 14/09/26
Fine Corsi Scuola Nuoto e Tennis 12/06/27

Iscrizione Stagionale 50,00 €

**SCADENZA RATE
SETTORE NUOTO E CORSI TENNIS:**

1a quota entro il 15 Settembre 2026

2a quota entro il 15 Dicembre 2026

3a quota entro il 15 Marzo 2027

**SCADENZA RATE
SETTORE AGONISTICO TENNIS:**

1a quota entro il 15 Settembre 2026

2a quota entro il 15 Novembre 2026

3a quota entro il 15 Gennaio 2027

4a quota entro il 15 Marzo 2027

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%

NUOTO CONTROLLATO

Allenamento 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 €

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 (60 min)

Lezioni Bisettimanali - (15' ginnastica prenatoria; 45' corso nuoto)
**Lunedì-Giovedì Martedì-Venerdì Mercoledì-Sabato
16:30 - 17:15 - 18:00**
Lezioni Monosettimanali - (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 (60 min)

Lezioni Bisettimanali
Lunedì - Giovedì 10:30 - 20:00
Martedì - Venerdì 9:00 - 14:15 - 20:00
Lezioni Monosettimanali
Mercoledì 10:00

NUOTO PROPAGANDA

Martedì - Venerdì 16.30 - 18:00 - 19:00 Sabato 12:00

NUOTO ARTISTICO

ESORDIENTI
Lunedì - Mercoledì - Venerdì 17:00 - 19:00
RAGAZZI
Martedì - Giovedì - Sabato 15:00 - 17:00
JUNIOR - ASSOLUTE
Lunedì - Mercoledì - Venerdì 15:00 - 17:00

SCUOLA NUOTO ARTISTICO

Martedì - Giovedì 17:00 - 18:30

NUOTO ARTISTICO MASTER

Mercoledì 19:00 - 21:00
Sabato 13:00 - 15:00

SALVAMENTO

Dal Lunedì al Venerdì 14:30 - 19:00
Sabato 12:30 - 14:30

NUOTO MASTER

Martedì - Mercoledì - Venerdì 20:00 - 21:30

SCUOLA NUOTO

Bisettimanale

Tre Rate 220,00 €

Mensile 80,00 €

Monosettimanale

Tre Rate 145,00 €

Mensile 55,00 €

SQUADRE AGONISTICHE

Scuola Nuoto Artistico

Bisettimanale

Tre Rate 225,00 €

Mensile 80,00 €

Nuoto Artistico

Trisettimanale

Tre Rate 285,00 €

Mensile 95,00 €

Nuoto Artistico Master

Bisettimanale

Tre Rate 239,00 €

Mensile 85,00 €

Nuoto per Salvamento

Annuale 990,00 €

Nuoto Master

Annuale 800,00 €

Nuoto Propaganda

Bisettimanale

Mensile 80,00 €

Tre Rate 225,00 €

Trisettimanale

Mensile 90,00 €

Tre Rate 255,00 €