

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.)

BASIC

Lunedì - Giovedì 19:30

ADVANCED

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)

3 volte a settimana

Lunedì - Giovedì - Sabato 17:00

Mensile € 200,00 4 Rate da € 405,00

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

(compresi 60 min. di preparazione atletica)

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

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 dalle 13:30 alle 15:00

(Fitness + Nuoto Controllato + sala pesi)

Mensile € 50,00

Trimestre € 135,00

KARATE

Lunedì - Venerdì 17:00 e 18:00

JUJUTSU

Martedì - Giovedì 18:30 e 20:00

Mensile € 55,00

Trimestre € 150,00



CENTRO SPORTIVO LE COLLINE

Stagione 2025/2026

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	15/09/25
Fine Corsi Fitness	31/07/26
Inizio Nuoto Controllato	01/09/25
Fine Nuoto Controllato	31/08/26
Inizio Corsi Scuola Nuoto e Tennis	15/09/25
Fine Corsi Scuola Nuoto e Tennis	13/06/26

Iscrizione Stagionale 50,00 €

SCADENZA RATE SETTORE NUOTO E CORSI TENNIS:

1a quota entro il **15 Settembre 2025**

2a quota entro il **15 Dicembre 2025**

3a quota entro il **15 Marzo 2026**

SCADENZA RATE SETTORE AGONISTICO TENNIS:

1a quota entro il **15 Settembre 2025**

2a quota entro il **15 Novembre 2025**

3a quota entro il **15 Gennaio 2026**

4a quota entro il **15 Marzo 2026**

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

Lunedì-Martedì-Mercoledì-Venerdì	8:00-15:00 20:00-21:00
Giovedì	8:00-15:00 e 20:00-22:00
Sabato	8:00-9:30 e 13:00-19:30
Domenica	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 €

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

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

SCUOLA NUOTO ARTISTICO

Martedì - Venerdì 17:00 - 18:30

NUOTO ARTISTICO MASTER

Martedì - Venerdì 19:00 - 21:00

SALVAMENTO

Dal Lunedì al Venerdì 14:30 - 19:00

Sabato 12:30 - 14:30

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 Propaganda

Bisettimanale

Mensile 80,00 €

Tre Rate 225,00 €

Trisettimanale

Mensile 90,00 €

Tre Rate 255,00 €