

CENTRO SPORTIVO
LE COLLINE



**Stagione
2022/2023
NUOTO
FITNESS**

Via Fontanile del Piscaro, 34
FRASCATI
TEL.: 06.9408660
E-mail: piscina@tclecolline.it



NUOTO CONTROLLATO

LUN	8:00 - 16:30 e 20:15 - 21:15
MAR	8:00 - 16:30 e 20:00 - 21:00
MER	8:00 - 16:30 e 20:15 - 21:15
GIO	8:00 - 16:30 e 20:00 - 22:00
VEN	8:00 - 16:30 e 20:00 - 21:00
SAB	9:00 - 20:00
DOM	9:00 - 14:00

QUOTE

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

Fitness in Acqua
Mensile 60,00 €
Trimestre 165,00 €
Annuale 550,00 €

Fitness di Terra
Mensile 60,00 €
Trimestre 165,00 €
Annuale 550,00 €

SCUOLA NUOTO

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

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

SQUADRE AGONISTICHE

Bisettimanale
Tre Rate 225,00 €
Mensile 80,00 €

Trisettimanale
Tre Rate 255,00 €
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 650,00 €

GOLD (Fitness + Nuoto Controllato)

Mensile 90,00 € Trimestre 255,00 €
Annuale 900,00 €

COORDINATORE SCUOLA NUOTO

Neri Cristiano

Inizio Corsi Fitness	12/09/22
Fine Corsi Fitness	31/07/23
Inizio Nuoto Controllato	01/09/22
Fine Nuoto Controllato	31/08/23
Inizio Corsi di Nuoto	15/09/22
Fine Corsi di Nuoto	15/06/23
Iscrizione Stagionale	50,00 €
Iscrizione Plus	65,00 €

SCADENZA DELLE RATE:

1a quota entro il **15 Settembre 2022**

2a quota entro il **15 Dicembre 2022**

3a quota entro il **15 Marzo 2023**

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%

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

Quota: 10 ingressi 100,00 €

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 & 20:15

Martedì-Venerdì 09:20 & 20:00

Lezioni Monosettimanali - durata 45 min

Mercoledì 10:30 & 20:15

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

**CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA'
SPORTIVA AGONISTICA**

NUOTO PROPAGANDA

Martedì - Venerdì 17:00 & 18:00

Sabato 12:00

NUOTO SINCRONIZZATO

Scuola Sincro

Martedì - Giovedì 17:00 - 18:30

Sabato (Scuola Sincro Avanzato) **16:00 - 17:30**

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

AGONISTICA

Dal Lunedì al Venerdì 14:30 - 16:30

Sabato 8:00 - 10:00

SALVAMENTO

Dal Lunedì al Venerdì 18:45 - 20:45

Sabato 8:00 - 10:00