

# CORSI ESTIVI

Quota di iscrizione: € 16,00 per i nuovi iscritti

Nuoto libero		Acquagym	
orario	posti disponibili	orario	posti disponibili
08:00 – 08:50	20	-	-
08:50 – 09:40	20	-	-
09:40 – 10:20	20	-	-
12:30 – 13:20	10	12:30 – 13:20	16
13:20 – 14:10	10	13:20 – 14:10	16
14:10 – 15:00	20	-	-
18:40 – 19:30	5	18:40 – 19:30	16
19:30 – 20:20	10	19:30 – 20:20	16
<b>Due volte a settimana - LUN-MER oppure MAR-GIO</b>			
<b>I periodo</b> dal 13/06 al 30/06	<b>II periodo</b> dal 04/07 al 15/07	<b>III periodo</b> dal 18/7 al 28/7	
€ 32,50 (lun/mer) € 39,00 (mar/gio)	€ 26,00	€ 26,00	
<b>Pacchetto 3 ingressi</b>			
€ 24,00 – è necessario prenotare gli ingressi al momento dell'acquisto			

## Corso intensivo di nuoto per bambini

I bambini sono suddivisi in base al livello natatorio posseduto e all'età.

I corsi vanno dal livello ambientamento al settimo brevetto e si svolgono dalle ore 16:40 alle 17:30 oppure dalle 17:30 alle 18:20.

## Corso intensivo di nuoto per adulti

Durante l'estate è attivo solo il corso intensivo per il livello principianti e si svolge dalle ore 18:40 alle 19:30.

<b>I corsi intensivi prevedono 4 lezioni a settimana dal lunedì al giovedì</b>		
I periodo	II periodo	III periodo
dal 13/06 al 30/06	dal 04/07 al 15/07	dal 18/7 al 28/7
€ 71,50	€ 52,00	€ 52,00

## Corsi in palestra

*I corsi estivi in palestra saranno attivati al raggiungimento di un minimo di iscritti e i prezzi saranno comunicati dalla segreteria in base alla durata degli stessi*

<i>Disciplina</i>	<i>Giorni</i>	<i>Orario</i>
<b>Ginnastica generale</b>	Lunedì e mercoledì	10:30 – 11:30
<b>Ginnastica posturale</b>	Lunedì e mercoledì	10:30 – 11:30
	Martedì e giovedì	18:30 – 19:30
<b>Pilates</b>	Martedì e giovedì	18:30 – 19:30
<b>Total body</b>	Lunedì e mercoledì	18:30 – 19:30
<b>Dinamica del corpo</b>	Lunedì e mercoledì	09:15 – 10:15
<b>Ginnastica funzionale</b>	Lunedì e mercoledì	14:00 – 15:00
<b>Kung fu</b>	Lun – Mer – Ven	18:00 – 19:30
<b>Karate</b>	Lunedì e mercoledì	20:00 – 21:00

## Sala fitness

*Nel periodo estivo la sala con attrezzi è aperta dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 21:30.*

Mensile	€ 30,00
Mensile per chi è iscritto anche ad un corso estivo	€ 15,00

## Total workout

*Sessioni di crossfit, funzionale, TRX, fitboxing in piccoli gruppi*

Verificare con la segreteria le opzioni e gli orari al momento disponibili

*Per tutte le attività di piscina e palestra è necessario presentare, all'atto dell'iscrizione, un certificato per attività sportiva non agonistica recante il timbro con il codice regionale del medico di base*



**Roma Uno s.s.d.r.l.** - Impianto sportivo capitolino  
Largo Ascianghi 4 – 00153

Ingresso pedonale su Viale Trastevere 143a  
Tel 06/58332757 – [romauno@gmail.com](mailto:romauno@gmail.com)

  @RomaUnoTrastevere - [www.romauno.org](http://www.romauno.org)