

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
Due volte a settimana - LUN-MER oppure MAR-GIO			
I periodo dal 13/06 al 30/06	II periodo dal 04/07 al 15/07	III periodo dal 18/7 al 28/7	
€ 32,50 (lun/mer) € 39,00 (mar/gio)	€ 26,00	€ 26,00	
Pacchetto 3 ingressi			
€ 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.

I corsi intensivi prevedono 4 lezioni a settimana dal lunedì al giovedì		
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>
Ginnastica generale	Lunedì e mercoledì	10:30 – 11:30
Ginnastica posturale	Lunedì e mercoledì	10:30 – 11:30
	Martedì e giovedì	18:30 – 19:30
Pilates	Martedì e giovedì	18:30 – 19:30
Total body	Lunedì e mercoledì	18:30 – 19:30
Dinamica del corpo	Lunedì e mercoledì	09:15 – 10:15
Ginnastica funzionale	Lunedì e mercoledì	14:00 – 15:00
Kung fu	Lun – Mer – Ven	18:00 – 19:30
Karate	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

  @RomaUnoTrastevere - www.romauno.org