

## COSTI e PIANI

 Corsi con possibilità di ingresso singolo a € 10,00

FITNESS		dal 1° Settembre* al 30 Giugno	
Pilates con Patrizia	Corsi di Franca Rubini	Ginnastica terza età	Total Body
Pilates con Sonia**	Postural Pilates	Corsi di Beatrice	
Bimestrale	€ 100,00	rata bimestrale anticipata + 30€ iscrizione una tantum	
Trimestrale	€ 135,00	rata trimestrale anticipata + 30€ iscrizione una tantum	
Soluzione unica	€ 420,00	rata unica anticipata (iscrizione gratuita)	
On-line mensile	€ 30,00	rata bimestrale anticipata + 30€ iscrizione una tantum	
KUNG FU		dal 1° Settembre* al 31 Maggio	
Mensile	€ 50,00	mensile anticipato 50€ + 30€ iscrizione	
Tre rate	€ 420,00	1a rata all'iscr. 200€; 2a rata al 10/12 120€; 3a rata al 10/02 100€	
KUNG FU BAMBINI		dal 1° Settembre* al 31 Maggio	
Mensile	€ 45,00	mensile anticipato 45€ + 30€ iscrizione	
Tre rate	€ 390,00	1a rata all'iscr. 150€; 2a rata al 10/12 120€; 3a rata al 10/02 120€	
QI GONG "DECODE"		dal 1° Settembre* al 31 Maggio	
Mensile	€ 30,00	mensile anticipato 30€ + 30€ iscrizione	
TAI-CHI e QI GONG		dal 1° Settembre* al 31 Maggio	
Mensile 1 corso	€ 60,00	mensile anticipato 60€ + 30€ iscrizione	
Mensile 2 corsi	€ 80,00	(Tai Chi + Qigong) mensile anticipato 80€ + 30€ iscrizione	
Tre rate (1 corso)	€ 480,00	1ª rata all'iscr. 200€; 2ª rata al 10/12 150€; 3ª rata al 10/02 130€	
ARTISTICA DA 5 ANNI		dal 15 Settembre* al 15 Giugno	
Bimestrale	€ 90,00	bimestrale anticipato 90€ + 30€ iscrizione 1 ora 1/2 di attività 2 volte settimana	
Due rate (220€+170€)	€ 390,00	prima rata all'iscrizione; seconda al 10/1 (iscrizione gratuita)	
KICK BOXING		dal 1° Settembre* al 30 Giugno	
Mensile - 1 ora	€ 50,00	mensile anticipato 50€ + iscrizione 30€	
Trimestrale	€ 135,00	rata trimestrale anticipata + iscrizione 30€	
Soluzione unica	€ 450,00	soluzione unica compresa iscrizione e Kit di rappresentanza	
KB JUNIOR	€ 50,00	mensile anticipato 50€ + iscrizione 30€	
KRAV MAGA		dal 1° Settembre* al 30 Giugno	
Mensile	€ 50,00	mensile anticipato 50€ + 30€ iscrizione	
1 volta a settimana	€ 30,00		
SCHERMA STORICA		dal 1° Settembre* al 30 Giugno	
Mensile	€ 60,00	+ 30€ iscrizione	
YOGA TERAPIA		dal 1° Settembre* al 30 Giugno	
Mensile	€ 60,00	mensile anticipato 60€ + 30€ iscrizione (lezione prova con anamnesi della persona 15€)	

\*Per i corsi con inizio nel mese di Settembre verificare con la segreteria data di inizio e variazioni su costi. Ogni lezione ha una durata di circa 55 minuti. Eventuali lezioni con un numero di partecipanti inferiori a 7 possono essere cancellate o unificate con altri orari a discrezione della Direzione. Il socio si impegna al pagamento integrale delle quote indicate, non sono previsti pagamenti parziali per eventuali assenze. Fitness: Per coloro che intendono frequentare il corso per un periodo limitato nel mese è previsto il pagamento ad ingressi. **Non è possibile accedere al corso senza aver presentato il certificato medico.** \*\*Il corso di Sonia Bonaquisti avranno inizio dal 1° Ottobre.

## I CORSI

### orari e costi

**FITNESS**  
**GINNASTICA ARTISTICA**  
**KICKBOXING**  
**KICKBOXING JUNIOR (9-13 anni)**  
**KUNG FU / KUNG FU BAMBINI**  
**TAI CHI**  
**KRAV MAGA**  
**SCHERMA STORICA**  
**YOGA**  
**QI GONG "DECODE"**  
 libera il corpo e la mente dalle tensioni  
**PILATES**

Sale allestite con videocamere per lezioni da remoto



Rispettiamo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative

# FRASCATI FITNESS

## PALESTRA C.SIMONCELLI

# SEASON 2022 2023

Infoline 06.95210187

Palestra C. Simoncelli  
 Via VIII Settembre snc, Frascati, Roma

www.frascatifitness.it



	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	sala verde	sala rossa	sala verde	sala rossa	sala verde	sala rossa	sala verde	sala rossa	sala verde	sala rossa	sala verde	sala rossa
08:30												
09:00												
09:30		<b>PILATES</b> 09:00/10:00 Patrizia										
10:00			<b>TOTAL BODY AND MOBILITY</b> 9:30/11:00 Franca									
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30	<b>ARTISTICA</b> Intermedio Principianti 15:15/18:10 Laura	<b>TOTAL BODY</b> 16:00/16:55 Grazia										
17:00												
17:30												
18:00		<b>PILATES</b> 17:30/18:25 Sonia										
18:30	<b>KICK BOXING JUNIOR</b> 18:15/19:10 Alessandro											
19:00		<b>POSTURAL PILATES</b> 18:30/19:25 Sonia										
19:30	<b>KICK BOXING</b> 19:15/20:15 Alessandro											
20:00		<b>CIRCUIT TRAINING</b> 19:30/20:25 Beatrice D.										
20:30												
21:00	<b>KICK BOXING</b> 20:30/21:45 Alessandro											
21:30												
22:00												

# Orario Corsi

