

COSTI e PIANI



Corsi con possibilità di ingresso singolo a € 10,00

Corsi di Franca Rubini	dal 1° Ottobre* al 30 Giugno	
Postural-Stretching	dal 15 Settembre al 30 Giugno	
Pilates Funzionale	dal 15 Settembre al 30 Giugno	
Bimestrale	€ 100,00	rata bimestrale anticipata + 30€ iscrizione una tantum
Soluzione unica	€ 420,00	rata unica anticipata (iscrizione gratuita)
KUNG FU (Over14 / Avanzati)	dal 1° Settembre al 31 Maggio	
Mensile (2 volte)	€ 50,00	mensile anticipato 50€ + 30€ iscrizione
Mensile (3 volte)	€ 60,00	mensile anticipato 60€ + 30€ iscrizione
KUNG FU JUNIOR	dal 1° Settembre al 31 Maggio	
Mensile	€ 50,00	mensile anticipato 50€ + 30€ iscrizione
KUNG FU BIMBI	dal 1° Settembre al 31 Maggio	
Mensile	€ 45,00	mensile anticipato 45€ + 30€ iscrizione
TAI-CHI	dal 1° Settembre al 31 Maggio	
Mensile	€ 60,00	mensile anticipato 60€ + 30€ iscrizione
1 volta a settimana	€ 40,00	mensile anticipato 40€ + 30€ iscrizione
ARTISTICA	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)
ARTISTICA BABY	dal 15 Settembre al 15 Giugno	
Bimestrale	€ 80,00	bimestrale anticipato 80€ + 30€ iscrizione 1 ora di attività 2 volte settimana
KICK BOXING	dal 1° Settembre al 30 Giugno	
Mensile - 1 ora	€ 60,00	mensile anticipato 60€ + iscrizione 30€
Trimestrale	€ 150,00	rata trimestrale anticipata + iscrizione iscrizione 30€
Soluzione unica	€ 500,00	soluzione unica compresa iscrizione
KICK BOXING BAMBINI	dal 1° Settembre al 30 Giugno	
Mensile - 1 ora	€ 55,00	mensile anticipato 55€ + iscrizione 30€
SCHERMA STORICA	dal 1° Settembre al 30 Giugno	
Mensile	€ 80,00	+ 30€ iscrizione
CAPOEIRA	dal 1° Settembre al 30 Giugno	
Mensile	€ 50,00	mensile anticipato 50€ + 30€ iscrizione

*Per i corsi con inizio nel mese di Ottobre 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.



Infoline 06.95210187

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

www.frascatifitness.it

Rispettiamo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative

FRASCATI FITNESS

PALESTRA C.SIMONCELLI



SEASON
**2026
2027**

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		
sala verde		sala rossa		sala verde		sala rossa		sala verde		sala rossa		
09:30		TOTAL BODY AND MOBILITY 9:30/11:00 Franca		POSTURAL STRETCHING 09:30/10:30 Grazia		POSTURAL GAG 9:30/11:00 Franca		POSTURAL STRETCHING 09:30/10:30 Grazia		POSTURAL BALL 10:00/11:30 Franca		
10:00												
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
											KUNG FU Junior 10/13 anni 14:30/15:30 Avanzati 15:30/16:30 Fabio	
15:30	ARTISTICA Intermedio Principianti 15:15/18:10 Laura		ARTISTICA Intermedio Principianti 15:15/18:10 Laura		RIEQUILIBRIO POSTURALE 15:00/16:30 Franca							
16:00												
16:30												
17:00												
17:30	KUNG FU Bimbi 6/9 anni 17:00/17:55 Fabio		ARTISTICA Baby 17:00/18:00 Laura		KUNG FU Bimbi 6/9 anni 17:00/17:55 Fabio		ARTISTICA Baby 17:00/18:00 Laura		TAI-CHI 16:30/18:30 Giulia			
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	PILATES FUNZIONALE 18:30/19:25 Sonia	KICK BOXING BAMBINI 18:00/19:00 Alessandro		KUNG FU Junior 10-13 anni 18:00/19:00 Principianti 18:00/19:30 Avanzati 18:00/19:55 Fabio		TAI-CHI Principianti 18:00/19:00 Giulia		PILATES FUNZIONALE 18:30/19:25 Sonia		KICK BOXING BAMBINI 18:00/19:00 Alessandro		
20:00												
20:30												
21:00												
21:30	KICK BOXING 20:30/21:45 Alessandro	TAI-CHI Avanzati 20:00/21:20 Giulia		KICK BOXING 19:30/20:30 Alessandro		TAI-CHI 19:05/20:00 Giulia		PILATES FUNZIONALE 18:30/19:25 Sonia		KICK BOXING 19:30/20:30 Alessandro		
22:00												

SCHERMA STORICA

Lunedì e Mercoledì

20.30-22.00

Christian

SALA BLU