

# AS FREESTYLE

Tel. 067916919

**NEW**  
**Balli di Gruppo e Coreografici**  
Giovedì 20:00/21:30 - Quota Mensile € 40,00

**Nuoto Agonistico**  
"Settore Propaganda"  
allenamento 4 giorni (Mar - Mer - Ven - Sab)  
dalle 15.30 alle 17.50  
quota annuale € 580,00  
compreso iscrizione e tesseramento F.I.N.

**CORSI TENNIS**  
under 16 e adulti  
lun/ven dalle 15:00 alle 21:00  
Quota Bimestrale Under 16 € 100,00  
Quota Bimestrale Adulti € 120,00

- PISCINA 25X12,5 MT
- 2 SALE FITNESS
- 1 SALA CARDIO - FITNESS
- 1 SALA SCHWINN CYCLING
- CAMPI TA TENNIS
- 5 SPOGLIATOI
- **NUOVO PARCHEGGIO INTERNO**
- PUNTO RISTORO

**SI ORGANIZZANO**  
**CENTRI ESTIVI SPORTIVI**  
**FESTE PRIVATE A BORDO PISCINA**

**NEW**  
**TESSERA GOLD**  
€ 550,00 all inclusive  
12 mesi estate/inverno



## COMBINAZIONI

**NEW** Tessera Silver Swimming Poole **NEW**  
Ag. + S.N. + N.L. - 10 mesi € 450,00

**NEW** Tessera Silver Training **NEW**  
Sett. Fitness + Body Building+ Pilates  
4 mesi € 200,00 - 8 mesi € 330,00  
Ag. + Sett. Fitness- 4 mesi € 300,00

## TESSERA GOLD

SCUOLA NUOTO + ACQUA GYM +  
NUOTO LIBERO + SETTORE FITNESS +  
BODY BUILDING+ INGRESSO PISCINA ESTIVA  
**12 MESI € 550,00**



**A.S.D. Free Style Sporting Club**  
**Via R.B. Bandinelli, 46 - Roma**  
**Tel. 06.7916919 - Fax 06.45428827**  
**Cell. 393.9754054**  
**free.style.sport@alice.it - www.asfreestyle.it**

Associazione Sportiva Dilettantistica

**ANNO SPORTIVO 2011 - 2012**

**NUOTO AGONISTICO - VIVAIO**

**LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO**

**CORSI SUBACQUEI "TEAM MARE"**

**CORSI APNEA "BLU DEEP ROMA"**

## Corsi Nuoto Bambini

Lun/Gio - Mar/Ven - Mer/Sab  
16:45/17:35 - 17:00/17:50  
17:35/18:25 - 17:50/18:40

## Corsi Gestanti mer. 11:00

**Baby Nuoto** sab. 11:00  
Quota corso 8 lezioni € 100,00

## Corsi Nuoto Adulti serali

Lun/Gio - Mar/ven  
18:40/19:30 - 19:30/20:20  
20:20/21:10 - 21:10/22:00

### mattina

dal Lun al Ven

dalle 09:40 alle 13:30

Annuale 8 mesi € 420,00

Quadrimestrale € 230,00

1° Mensile (di prova) € 65,00

2° Mensile € 70,00

i prezzi sono validi per tutti i corsi di nuoto

Iscrizione Annuale

€ 30,00

esclusa visita medica

## AcquaGym/Fitness

### Tutti i Giorni Mattina

dal Lun. al Ven.  
09:40/10:30 - 13:30/14:20  
8 mesi € 460,00  
4 mesi € 250,00  
1 mese € 70,00 (prova)

### Pomeriggio 4 volte a settimana

Lun - Mar - Gio - Ven

8 mesi € 420,00	18:25 - 19:15
4 mesi € 230,00	19:15 - 20:05
1 mese € 65,00 (prova)	20:05 - 20:55
2° mese € 70,00	20:55 - 21:45

## Nuoto Libero Sportivo

dal Lunedì al Sabato dalle 10:00 alle 15:00

dal Lunedì al Venerdì dalle 20:20 alle 22:00

il mercoledì dalle 19:00 alle 22:00

1 mese € 60,00    10 mesi € 400,00  
4 mesi € 220,00

15 gettoni € 120,00 - valido da ott. a mag.

## Nuoto Libero Assistito<sup>NEW</sup>

dalle 15:30 alle 16:30 ragazzi 13/14 anni

## Body Building / Cardio Fitness

Dal lun al ven 09:30 - 22:00

sab 09:30 - 20:00 - Quota mensile € 45,00

Annuale 12 mesi € 180,00

## Arti Marziali

mar. - gio. - sab.

### Hwal Moo Do

18:00/19:00 - 19:00/20:00

Tae Kwon Do tradizionale

Quota mensile € 50,00

### Kick Boxing

Quota mensile € 50,00

mar/gio 19:30 - 21:00

sab 17:00 - 18:30

### Settore Fitness

**Total Body** Mar. e Gio. 09:30 - 10:30

**Tone-Up** Lun. Mer. e Ven. 17:30 - 19:30

Quota mensile € 50,00

### Think Pilates<sup>NEW</sup>

Lun - Mer - Ven 19.30 - 20.30

Quota mensile € 60,00

### Body Light

lun - mer - ven 19:00/20:00 - 20:00/21:00

Quota mensile € 60,00

### Hip Hop

bambini lun-mer 17:00 - 19:00

Quota mensile € 45,00

### Danza Classica/Moderna

Lun - Ven - 16.30 - 17.30

Quota mensile € 50,00

### Spinning

1 Gettone € 6,00 - 10 Lezioni € 40,00

Mar - Gio 19.30 - 20.30 / 20.30 - 21.30