



s.s.d.a r.l.

IMPIANTO SPORTIVO CAPITOLINO
Società sportiva dilettantistica a r.l. iscritta al RNASD
Largo Ascianghi 4 – Roma – Ingresso anche su Viale Trastevere 143a
Tel. 0658332757 email romauno@gmail.com

Anno Sportivo 2025-2026 - Iscrizione anno sportivo € 39,00

CORSI INVERNALI BAMBINI dal 15 settembre 2025 al 07 giugno 2026

Corsi	Costo annuale	Orario	
NUOTO BABY dai 6 mesi con un adulto in acqua per i nati nel 2022-2023-2024-2025	3 rate da € 118,00 € 50 per 5 ingressi con validità 2 mesi dalla data di attivazione	corso annuale SABATO 11.50-12.40 ad ingressi MERCOLEDI 16.20-17.10	
SCUOLA NUOTO BAMBINI 4 -14 anni Divisi per livello tecnico	MONOSETTIMANALE 3 rate da € 100,00	Solo MERCOLEDI 17.10-18.00 18.00-18.50	Solo SABATO 10.10-11.00 11.00-11.50 15.00-15.50 15.50-16.40 16.40-17.30
SCUOLA NUOTO BAMBINI 4 -14 anni Divisi per livello tecnico	BISETTIMANALE 3 rate da € 186,00	LUNEDI e GIOVEDI 17.10-18.00 18.00-18.50 18.50-19.40	MARTEDI e VENERDI 17.10-18.00 18.00-18.50 18.50-19.40
SCUOLA TUFFI 5 -14 anni	MONOSETTIMANALE 3 rate da € 120,00 BISETTIMANALE 3 rate da € 210,00	Lunedì 16:00-17:30 Mercoledì 15:30-17:00 / 17:00-18:30 Venerdì 16:00-17:30 Sabato 09:30-11:00 / 10:00-11:30	
SCUOLA CALCIO 6 -21 anni Divisi per fasce di età e livello tecnico <i>Per le squadre che durante l'anno parteciperanno a campionati o che svolgeranno amichevoli è previsto un contributo aggiuntivo</i>	BISETTIMANALE (2 ore) 3 rate da € 134,00 ----- BISETTIMANALE (3 ore) 3 rate da € 201,00	F e M: LUN+GIO ore 16.50-17.50 E: LUN+GIO ore 17.50-18.50 G: MAR+VEN ore 16.50-17.50 ----- A: LUN+GIO ore 15.15-16.45 B: MAR ore 17.50-19.20 + VEN ore 18.50-20.20 C: LUN+MER ore 18.50-20.20 D: MAR+VEN ore 15.15-16.45 L: MAR+GIO ore 18.50-20.20 O: MER+VEN ore 17.20-18.50	
CRICKET 5-10 anni	3 rate da € 67,00	GIO ore 17:30-18:30	
DANZA MODERNA Livello 1 4-7 anni Livello 2 7-12 anni	3 rate da € 128,00 3 rate da € 171,00	LUN+MER ore 16.45-17.30 LUN+MER ore 17.30-18.30	
KUNG FU 6-12 anni	3 rate da € 144,00 3 rate da € 165,00	LUN+MER ore 17.00-18.00 LUN+MER 17-18 + VEN 18-19:30	
AIKIDO 6-9 anni 10-13 anni	3 rate da € 144,00	LUN+VEN ore 17.00-18.00 MER ore 17.30-18.30 + VEN ore 18-19	
PING PONG 10-16 anni	3 rate da € 84,00	VEN ore 16:45-17:45	

Anno Sportivo 2025-2026 - Iscrizione anno sportivo € 39,00			
CORSI INVERNALI ADULTI dal 15 settembre 2025 al 07 giugno 2026			
Corso	Costo annuale	Orario	
ACQUAGYM E' necessario possedere acquaticità dato che nella piscina non si tocca	3 rate da € 186,00	LUNEDI e GIOVEDI 09.40-10.30 10.30-11.20 11.20-12.10 13.00-13.50 13.50-14.40 18.50-19.40 19.40-20.30	MARTEDI e VENERDI 09.40-10.30 10.30-11.20 11.20-12.10 18.50-19.40 19.40-20.30 MERCOLEDI e SABATO mer 18.50-19.40 e sab 13.20-14.10 mer 19.40-20.30 e sab 14.10-15.00
SCUOLA NUOTO ADULTI Divisi per livello tecnico	3 rate da € 186,00	LUNEDI e GIOVEDI 13.00-13.50 princ 18.50-19.40 delfino 20.30-21.20 stile/rana	MARTEDI e VENERDI 19.40-20.30 rana/delfino 19.40-20.30 delfino 20.30-21.20 dorso/stile MERCOLEDI e SABATO mer 18.50-19.40 e sab 13.20-14.10 principianti
NUOTO CONTROLLATO	3 rate da € 186,00	LUNEDI e GIOVEDI 20.30-21.20	
NUOTO LIBERO	3 rate da € 183,00	LUNEDI e GIOVEDI 08.00-08.50 08.50-09.40 09.40-10.30 10.30-11.20 11.20-12.10 12.10-13.00 13.00-13.50 13.50-14.40 19.40-20.30 20.30-21.20	MARTEDI e VENERDI 09.40-10.30 10.30-11.20 11.20-12.10 13.50-14.40 20.30-21.20 MERCOLEDI e SABATO mer 18.50-19.40 e sab 13.20-14.10 mer 19.40-20.30 e sab 14.10-15.00
NUOTO PER GESTANTI	€ 50,00 per 4 lezioni € 80,00 per 8 lezioni	SABATO 12:30-13:20 MERCOLEDI 13:50-14:40 con prenotazione	

ACCESSO ALLA SALA FITNESS Attrezzi per allenamento isotonico e cardio a marchio matrix Dal lunedì al venerdì ore 09:00-21:30 Sabato ore 09:00-18:00 Domenica ore 09:00-12:00 (da ottobre)	Mensile	€ 38,00
	Trimestrale	€ 100,00
	Semestrale	€ 170,00
	Annuale	€ 330,00
	Mensile PROMO per chi è già iscritto ad un'altra attività	€ 15,00

Tutte le attività di nuoto consistono in 50 minuti in acqua.

L'ingresso negli spogliatoi della piscina è consentito 10 minuti prima dell'inizio della sessione di nuoto.

PACCHETTO 10 INGRESSI PISCINA (per nuoto libero e acquagym) € 90,00 Con validità 2 mesi dalla data di attivazione	NUOTO LIBERO	LUNEDI: 08:50-09:40 / 09:40-10:30 / 10:30-11:20 / 11:20-12:10 / 13:50-14:40 MARTEDI: 10:30-11:20 / 11:20-12:10 / 13:50-14:40 / 20:30-21:20 MERCOLEDI: 19:40-20:30 GIOVEDI: 08:50-09:40 / 09:40-10:30 / 10:30-11:20 / 11:20-12:10 / 13:50-14:40 VENERDI: 10:30-11:20 / 11:20-12:10 / 13:50-14:40 / 20:30-21:20 SABATO: 14:10-15:00 DOMENICA: 09:30-12:00 (con ultimo ingresso alle 11:00)
	ACQUAGYM	LUNEDI: 10:30-11:20 / 13:00-13:50 / 13:50-14:40 / 19:40-20:30 MARTEDI: 10:30-11:20 / 19:40-20:30 MERCOLEDI: 19:40-20:30 GIOVEDI: 10:30-11:20 / 13:00-13:50 / 13:50-14:40 / 19:40-20:30 VENERDI: 10:30-11:20 / 19:40-20:30 SABATO: 14:10-15:00
	Gli orari open del pacchetto 10 ingressi piscina potrebbero subire variazioni nel corso dell'anno. Il numero di persone in vasca può essere contingentato e potrebbe essere introdotta la necessità di prenotare l'ingresso	

GINNASTICA GENERALE	3 rate da € 135,00 Supplemento terzo giorno € 67,50	LUN+MER ore 11.40-12.40 terzo giorno: VEN ore 10.30-11.30
GINNASTICA DINAMICA DEL CORPO Attività sportiva finalizzata alla salute	€ 85,00 mensili con pacchetto promo fitness e nuoto	LUN+MER ore 09.15-10.15
GINNASTICA FUNZIONALE Attività sportiva finalizzata alla salute	€ 85,00 mensili con pacchetto promo fitness e nuoto	LUN+MER ore 14:00-15:00
GINNASTICA PILATES Attività sportiva finalizzata alla salute	3 rate da € 135,00	MAR+GIO ore 10:00-11:00 LUN+MER ore 17:00-18:00 LUN+GIO ore 18:00-19:00 MAR+GIO ore 18.15-19.15
GINNASTICA POSTURALE Attività sportiva finalizzata alla salute	BISETTIMANALE 3 rate da € 171,00 Supplemento terzo giorno € 85,50	LUN+MER ore 09.30-10.30 LUN+MER ore 10.40-11.40 MAR+GIO ore 17.00-18.00 MAR+GIO ore 18.00-19.00 terzo giorno: VEN ore 09.30-10.30
TOTAL BODY	3 rate da € 135,00	LUN e MER ore 18.00-19.00
SPINNING	3 rate da € 215,00	MAR+GIO ore 18:30-20:00
KUNG FU	BISETTIMANALE € 60 mensile TRE VOLTE € 70 mensile	LUN+MER+VEN ore 18.00-19.30
KARATE	3 rate da € 144,00	MAR e GIO ore 20.00-21.00
ARTI MARZIALI SHINKIDO	€ 50 mensili € 45 - 6 ingressi in 3 mesi	MAR e GIO ore 19.00-20.30
ARTI MARZIALI AIKIDO	€ 70 mensili open con attività in sede e all'aperto € 90 pacchetto 10 ingressi da utilizzare in 3 mesi	LUN 12:30-13:30 MAR all'aperto MER 18:30-20:00 GIO 12:30-13:30 VEN 19:00-20:00 SAB all'aperto Per principianti: lun 11-12 / mer 20-21 / gio 11-12
PING PONG	€ 60 – pacchetto 10 ingressi	SAB 10:30-11:30 / 11:30-12:30
TANGO	€ 58 mensili	GIO 21:00-22:30

Per tutte le attività sportive di Roma Uno all'atto dell'iscrizione è obbligatorio presentare un ***certificato di idoneità ad attività sportiva non agonistica*** rilasciato dai medici di medicina generale e dai pediatri di libera scelta, relativamente ai propri assistiti (cioè dai medici di base) o dai medici della Federazione medico sportiva italiana del CONI, ***recante il timbro con il codice regionale del medico (decreto Lorenzin)***.
Senza certificato in corso di validità non è possibile svolgere attività sportiva.

Il costo del corso annuale è suddiviso in tre rate da corrispondere così come segue:

1° rata al momento dell'iscrizione, 2° rata entro il 27/11/2025 e 3° rata entro il 26/02/2026.

Nei corsi dove è indicato il pagamento mensile, esso è da corrispondere ogni mese entro il 05 dello stesso.

SCONTI sulla quota dell'attività per NUCLEO FAMILIARE:

2° iscritto del nucleo 15% - 3° iscritto del nucleo 20%

Per conoscere orari e prezzi delle seguenti discipline metti direttamente in contatto con queste associazioni

	Disciplina	Associazione	Riferimenti
SPORT DI SQUADRA	Mini-basket 4-12 anni	ASD Smit Roma	Tel. 3382566655 - segreteria@smitroma.it - Fb: @SmitRoma
	Pallavolo 6-16 anni e adulti amatori	ASD Volley Uno Trastevere	Tel. 3384716666 - segreteria@volleyunotrastevere.it - Fb: @volleyunotrastevereOfficial
	Cricket 9-15 anni e adulti	ASD Roma Capannelle Cricket Club	info@rccc.it - www.rccc.it - Fb: @CapannelleRoma
	Avviamento al rugby 3-6 anni	ASD Kekambas	Tel. 3405605337 - davide.frezza@hotmail.it
DANZE	Balli caraibici	ASD Paradosi	Tel 3934374519
	Danze greche tradizionali	ASD Paradosi Maestre Rita De Vito e Giulia Acciaroli	Tel. 3332273616 / 3334803732 - Fb: @ASDParadosi www.paradosi.net
	Danze popolari (pizzica e tarantella)	ASD Paradosi in collaborazione con la maestra Laura Esposito	Info.romatrad@gmail.com
	Flamenco	Associazione culturale Algeciras Flamenco Maestra Francisca Berton	Tel. 3315973316 - info@algecirasflamenco.com
	Balli coreografici	ASD Il ballo è magia	Tel. Anna Bolzan 3286321569
	Danze afro-haitiane	Virginia Ilie	Tel. 3480930069
GINNASTICA	Metodo Fedelkrais	Lo Spazio del movimento	Tel. Angela Pintus 3495028208 - Tel. Serenella Svariati 3385077600
	Decompressione viscerale e pavimento pelvico	Loredana La Torre	Tel. 3289785988
ARTI MARZIALI	Taiji Quan Qi Gong	ASD Volley Uno in collaborazione con il Campo del Cinabro Maestri Gianna Sabatelli e Sergio Raimondo	Tel. 3384716666 / 3389090280 - www.ilcampodelcinabro.it - Fb: @taijichenroma
PISCINA	Corsi per bagnini di salvataggio e per istruttori di nuoto	Società Nazionale di Salvamento	Tel. 06 6456 4121 – segreteria@salvamento.info - www.salvamento.info