



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO "TOR DI QUINTO - ROMA"

(Ufficio Sportivo  06 33226128)

PROGRAMMA ATTIVITA' SPORTIVE DELLA PISCINA COPERTA 2015-2016

Nella locale piscina coperta da 25 metri sono previste, per i Soci del Centro Sportivo, per i dipendenti della Polizia di Stato e per gli ospiti, le seguenti attività :

CORSI DI SCUOLA NUOTO

Giorni: lunedì e giovedì - martedì e venerdì.

Orari: dalle ore 16,30 alle ore 17,15 (Bambini dai 4 ai 12 anni),
dalle ore 17,15 alle ore 18,00 (Bambini dai 4 ai 12 anni),
dalle ore 18,00 alle ore 18,45 (Bambini dai 4 ai 12 anni),
dalle ore 18,45 alle ore 19,30 (Adulti).
dalle ore 10,00 alle ore 10,45 (Adulti).

COSTO QUADRIMESTRALE PER SOCI : 120 €.

COSTO QUADRIMESTRALE OSPITI : 190 €.

Iscrizione annuale 30 € (Comprensiva di Tesseramento Federale e assicurazione).

Le lezioni saranno svolte da istruttori qualificati.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO "TOR DI QUINTO - ROMA"

CORSO DI AVVIAMENTO TUFFI

Giorni: mercoledì e sabato.

Orari: **MERCOLEDÌ** dalle ore 17,00 alle ore 18,00, e dalle 18,00 alle ore 19,00
SABATO dalle ore 10,00 alle ore 11,00, e dalle 11,00 alle ore 12,00.

COSTO ANNUALE PER SOCI : 400 €.

COSTO ANNUALE PER OSPITI : 500 €.

Iscrizione annuale 30 € (Comprensiva di Tesseramento Federale e assicurazione).

Le lezioni saranno svolte da istruttori qualificati.

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI

Giorni: dal lunedì al venerdì.

Orari: da concordare con la Segreteria Sportiva Fiamme Oro.

COSTO LEZIONE DI UN' ORA PER SOCI : 10 €.

COSTO LEZIONE DI UN' ORA PER OSPITI : 20 €.

Iscrizione annuale 30 € (Comprensiva di Tesseramento Federale e assicurazione).

Le lezioni saranno svolte da istruttori qualificati.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO "TOR DI QUINTO - ROMA"

CORSO DI AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO

Giorni: mercoledì e sabato.

Orari: mercoledì dalle ore 17,00 alle ore 18,00.
sabato dalle ore 10,00 alle ore 11,00.

COSTO ANNUALE PER SOCI : 400 €.

COSTO ANNUALE PER OSPITI : 500 €.

Iscrizione annuale 30 € (Comprensiva di Tesseramento Federale e assicurazione).

Le lezioni saranno svolte da istruttori qualificati.

CORSI DI ACQUA GYM

Orari: Lunedì e giovedì dalle ore 11,00 alle ore 11,45
dalle ore 19,30 alle ore 20,15.

Martedì e venerdì dalle ore 11,00 alle ore 11,45 .

COSTO QUADRIMESTRALE PER SOCI : 120 €.

COSTO QUADRIMESTRALE PER OSPITI : 190 €.

Iscrizione annuale 30 € (Comprensiva di Tesseramento Federale e assicurazione).

Le lezioni saranno svolte da istruttori qualificati.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO "TOR DI QUINTO - ROMA"

NUOTO LIBERO

Giorni: dal lunedì al sabato.

Orari: dalle ore 08,00 alle ore 14,00.

Giorni: Domenica e festivi.

Orari: dalle ore 09,00 alle ore 13,00.

Orari: Turno lunedì/giovedì dalle ore 20,15 alle ore 22,00.

Turno martedì/venerdì dalle ore 19,45 alle ore 22,00.

COSTO QUADRIMESTRALE PER SOCI : 80 €.

COSTO QUADRIMESTRALE PER OSPITI : 140 €.

CARNET 10 INGRESSI PER SOCIO: 30 €.

CARNET 10 INGRESSI PER OSPITI: 60 €.

Iscrizione annuale 30 € (Comprensiva di Tesseramento Federale e assicurazione).

Nel nuoto libero è prevista la presenza di assistenti bagnanti qualificati.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



ALLENAMENTI DI NUOTO AGONISTICO

Giorni: dal lunedì al sabato.

Orari: dalle ore 14,30 alle ore 16,45 e dalle ore 16,45 alle ore 18,45.

COSTO ANNUALE PER SOCI : 350 €.

COSTO ANNUALE PER OSPITI : 450 €.

Il tesseramento Federale è comprensivo di assicurazione.

Tutti i frequentatori dei corsi effettuati in piscina, al momento dell'iscrizione, devono essere muniti di **2 Foto Tessera** e del Certificato Medico di sana e robusta costituzione per attività non agonistica.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI

DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO - "TOR DI QUINTO - ROMA"

(Ufficio Sportivo  06 33226128)

PROGRAMMA ATTIVITA' SPORTIVE DELLA PALESTRA 2015-2016

Nella locale palestra sono previste, per i Soci del Centro Sportivo, per i dipendenti della Polizia di Stato e per gli ospiti, le seguenti discipline:

SPORT AGONISTICI

SCHERMA - JUDO - KARATE

SPORT NON AGONISTICI

AREA FITNESS - AVVIAMENTO AGLI SPORT DI COMBATTIMENTO PER GIOVANI E ADULTI.

La palestra sarà a disposizione dei frequentatori, dal Lunedì al Venerdì con orario 09,00-14,00 e 14,30-20,00 (Fino alle ore 21,00 per il settore agonistico della scherma), il sabato con orario 09,00-14,00.

Tutti i frequentatori dell'area fitness e dell'avviamento agli sport di combattimento, al momento dell'iscrizione, devono essere muniti di **2 Foto Tessera** e del **Certificato Medico** di sana e robusta costituzione per attività non agonistica.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI

DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO - "TOR DI QUINTO - ROMA"

SPORT AGONISTICO: SCHERMA

Giorni di allenamento: dal lunedì al sabato.

Orari: dal lunedì al venerdì dalle ore 15,00 alle ore 21,00.

Il sabato dalle ore 08,00 alle ore 14,00.

COSTO ANNUO PER SOCI : 300 € annuali.

COSTO ANNUO PER OSPITI: 400 € annuali.

Il costo per il tesseramento Federale, comprensivo di assicurazione, è di **48 € annuali** (Per i nati fino all'anno 2001) e di **35 € annuali** (Per i nati dall'anno 2002 al 2007) .

L'attività sarà effettuata alla presenza di istruttori qualificati.

SPORT AGONISTICO: KARATE

Giorni di allenamento: lunedì, mercoledì e venerdì.

Orari: dalle ore 15,00 alle ore 18,00.

COSTO ANNUO PER SOCI : 200 € annuali.

COSTO ANNUO PER OSPITI : 300 € annuali.

Il costo per il tesseramento Federale, comprensivo di assicurazione, è di **15/20 € annuali** a seconda dell'età anagrafica.

L'attività sarà effettuata alla presenza di istruttori qualificati.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO - "TOR DI QUINTO - ROMA"

SPORT AGONISTICO: JUDO

Giorni di allenamento: martedì e giovedì.

Orari: dalle ore 17,00 alle ore 19,00.

Il sabato dalle ore 08,00 alle ore 14,00.

COSTO ANNUO PER SOCI : 150 € annuali.

COSTO ANNUO PER OSPITI: 250 € annuali.

Il costo per il tesseramento Federale, comprensivo di assicurazione, è di **15/20 € annuali** a seconda dell'età anagrafica .

L'attività sarà effettuata alla presenza di istruttori qualificati.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO "TOR DI QUINTO - ROMA"

SPORT NON AGONISTICO: FITNESS / AREA MUSCOLAZIONE

Giorni di allenamento: dal lunedì al sabato.

Orari: Dal lunedì al venerdì dalle ore 09,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,00 alle ore 19,00. Il sabato dalle ore 09,00 alle ore 14,00.

COSTO ANNUO (11 MESI) PER SOCI : 200 €.

COSTO ANNUO (11 MESI) PER OSPITI : 300 €.

Il costo per il tesseramento Federale, non agonistico, comprensivo di assicurazione, è di 15/20 € annuali a seconda dell'età anagrafica .

E' possibile effettuare pagamenti quadrimestrali.

Dal 1 OTTOBRE al 31 GENNAIO

QUOTA PER SOCI : 80 €.

QUOTA PER OSPITI: 120 €.

Dal 1 FEBBRAIO al 31 MAGGIO

QUOTA PER SOCI : 80 €.

QUOTA PER OSPITI: 120 €.

Dal 1 GIUGNO al 31 LUGLIO

QUOTA PER SOCI : 40 €.

QUOTA PER OSPITI: 60 €.

CARNET 10 INGRESSI PALESTRA SOCIO: 30 €.

CARNET 10 INGRESSI PER OSPITI : 60 €.

L'attività sarà effettuata alla presenza di istruttori qualificati.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO - "TOR DI QUINTO - ROMA"

**SPORT NON AGONISTICO:
CORSI DI AVVIAMENTO AGLI SPORT
DI COMBATTIMENTO PER GIOVANI E ADULTI**

Giorni di allenamento: lunedì, mercoledì e venerdì.

Orari: dalle ore 10,00 alle ore 12,00.

COSTO ANNUO (11 MESI) PER SOCI : 200 €.

COSTO ANNUO (11 MESI) PER OSPITI: 300 €.

Il costo per il tesseramento Federale, non agonistico, comprensivo di assicurazione, è di **15/20 € annuali** a seconda dell'età anagrafica .

E' possibile effettuare pagamenti quadrimestrali

Dal 1 OTTOBRE al 31 GENNAIO

PER SOCI : 80 €.

PER OSPITI: 120 €.

Dal 1 FEBBRAIO al 31 MAGGIO

PER SOCI : 80 €.

PER OSPITI: 120 €.

Dal 1 GIUGNO al 31 LUGLIO

PER SOCI : 40 €.

PER OSPITI: 60 €.

L'attività sarà effettuata alla presenza di istruttori qualificati.



Ministero dell'Interno

DIPARTIMENTO DELLA PUBBLICA SICUREZZA

DIREZIONE CENTRALE PER GLI AFFARI GENERALI
DELLA POLIZIA DI STATO

Ufficio per il coordinamento delle attività dei gruppi sportivi
della Polizia di Stato - Fiamme Oro



CENTRO SPORTIVO DELLA POLIZIA DI STATO "TOR DI QUINTO - ROMA"

NUOTO LIBERO + PALESTRA LIBERA

TESSERAMENTO QUADRIMESTRALE

Dal 1 OTTOBRE al 31 GENNAIO –

Dal 1 FEBBRAIO al 31 MAGGIO –

Dal 1 GIUGNO al 31 LUGLIO.

TURNO MATTINO (Orario 09,00 / 13,00)

PER SOCI : 120 €.

PER OSPITI : 200 €.

TURNO SERALE

lunedì/giovedì dalle ore 20,15 alle ore 22,00.

martedì/venerdì dalle ore 19,45 alle ore 22,00.

PER SOCI : 140 €.

PER OSPITI : 250 €.