

Roma, 29/07/2019

Convenzione tra l'**Università degli Studi Roma Tre** sita in Via Ostiense, 159 – Roma e la palestra **Get Up** sita in via V. Statella 19, Roma.

La palestra si impegna ad attuare il 10% di sconto sull'importo mensile di tutte le attività sportive svolte. Si evidenzia che non esiste una quota di iscrizione e nel prezzo delle attività sono comprese le schede di allenamento e dei consigli alimentari.

La percentuale di sconto sarà applicata a tutto il personale e gli studenti dell'Università degli studi Roma Tre e ai loro familiari. La medesima convenzione è fruibile anche dagli studenti dell'Ateneo.

L'Università s'impegna a divulgare la convenzione stipulata con i propri canali informativi telematici.

Il personale e gli studenti saranno riconosciuti mediante esibizione di tessera badge per la rilevazione delle presenze o altra attestazione rilasciata da Roma Tre.

La convenzione è da ritenersi valida per un anno rinnovabile.

Get Up

Università degli Studi Roma Tre
Ufficio Convenzioni

ORARIO CORSI ARRAMPICATA (Adulti)

I corsi inizieranno in giorno 9 settembre

Corso principiante (durata 2 mesi)

Costo 95 euro/mese

Corso 1: Lunedì e Mercoledì dalle ore 19:00 alle ore 20:30

Corso 2: Martedì e Giovedì dalle ore 19:00 alle ore 20:30

Corso 3: Lunedì e Mercoledì dalle ore 20:00 alle ore 21:30

Corso 4: Martedì e Giovedì dalle ore 20:00 alle ore 21:30

Corso intermedio (durata 1 mese)

Costo 95 euro/mese

Corso: Martedì e Venerdì dalle ore 20:00 alle ore 22:00

Corso corda (durata 1 mese)

Costo 120 euro/mese

Corso: Venerdì dalle ore 20:00 alle ore 21:30

ORARIO CORSI ARRAMPICATA (Giovani)

I corsi inizieranno in giorno 16 settembre

Età 7-11 (costo 65 euro/mese o 45 euro/mese 1 volta a settimana)

Corso 1: Lunedì e Mercoledì dalle ore 17:00 alle ore 18:00

Corso 2: Martedì e Giovedì dalle ore 17:00 alle ore 18:00

Età 12-17 (costo 65 euro/mese)

Corso: Dal Lunedì al Giovedì dalle ore 18:00 alle ore 19:00

CORSO genitore + figlio 95 euro/mese (+25 euro/mese per ogni figlio che si unisce) (orario da concordare con l'istruttore)

CORSO ARRAMPICATA LIBERA 75 euro/mese



ORARIO STAGIONE 2019-20

PALESTRA GET UP! - www.getupasd.it

Via V. Statella n° 19 - tel. 06/5514714

mail: webmaster@getupasd.it

ORARI DI APERTURA

dal Lun. al Ven. :7:00-22:30 (Agosto 7:00-21:00)

Sab. 9:30-18:00 (escluso Agosto. Settembre, Giugno e Luglio 09,30-14,00)

Dom. 10:00-14:00 (da Ottobre a Maggio)

SALA FITNESS

FASCIA ORARIA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.00-10.00	09.00-10.00 PRE PUGILISTICA (Alessandro)		09.00-10.00 PRE PUGILISTICA (Alessandro)		09.00-10.00 PRE PUGILISTICA (Alessandro)	
10.00-11.00		10.00-11.00 POSTURALE (Antonio)		10.00-11.00 POSTURALE (Antonio)		10.00-11.00 PILATES (Antonio)
13.30-14.30			13.30-14.30 PILATES (Antonio)			12.00-13.00 TRX (Gianluca)
15.00-16.00	15.00-16.00 STRONG ZUMBA (SERENA)	15.00-16.00 TRX (SERENA)			15.00-16.00 STRONG ZUMBA (SERENA)	
16.00-17.00				16.15-17.15 HIP-HOP (ANNA)		
17.00-18.00	17.00-18.15 PRE PUGILISTICA (Alessandro)	17.00-18.00 TRX (Gianluca)	17.00-18.15 PRE PUGILISTICA (Alessandro)	17.00-18.00 TRX (Gianluca)	17.00-18.15 PRE PUGILISTICA (Alessandro)	
18.00-19.00	18.15-19.30 PRE PUGILISTICA (Alessandro)	18.00-19.00 TRX (Alessandro)	18.15-19.30 PRE PUGILISTICA (Alessandro)	18.00-19.00 TRX (Alessandro)	18.15-19.30 PRE PUGILISTICA (Alessandro)	
19.00-20.00	19.30-20.30 JAZZERCISE (Valentina)	19.00-20.00 PILATES (Antonio)	19.30-20.30 JAZZERCISE (Valentina)	19.00-20.00 PILATES (Antonio)	19.30-20.30 JAZZERCISE (Valentina)	
20.00-21.00		20.00-21.00 FITNESS FUNZIONALE (Gianluca)		20.00-21.00 FITNESS FUNZIONALE (Gianluca)		
21.00-22.30						

SALA ARRAMPICATA

FASCIA ORARIA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07.00-17.00	FREE CLIMBING					
17.00-18.00	17.00-18.00 CORSO BABY 1 (7-11 anni)	17.00-18.00 CORSO BABY 2 (7-11 anni)	17.00-18.00 CORSO BABY 1 (7-11 anni)	17.00-18.00 CORSO BABY 2 (7-11 anni)	FREE CLIMBING	FREE CLIMBING (orari di palestra)
18.00-19.00	18.00-19.00 CORSO JUNIOR (12-17 anni)	18.00-19.00 CORSO JUNIOR (12-17 anni)	18.00-19.00 CORSO JUNIOR (12-17 anni)	18.00-19.00 CORSO JUNIOR (12-17 anni)	FREE CLIMBING	
19.00-20.00	FREE CLIMBING					
20.00-21.30	CORSI PRINCIPIANTI ADULTI					

Gli orari i corsi e gli insegnanti potranno variare durante il corso dell'anno

PALESTRA GET UP ! - www.getupasd.it

Via V. Statella n° 19 - tel. 06/5514714

mail: webmaster@getupasd.it

ORARI DI APERTURA

dal Lunedì al Venerdì :7:00-22:30 (Agosto 7:00 - 21:00)

Sab. 9:30-18:00 (escluso Agosto. Giugno, Luglio e Settembre 09,30-14,00)

Dom. 10:00-14:00 (da Ottobre a Maggio)

SALA Pesi		FITNESS	
1 mese	€ 55,00	1 mese	€ 60,00
3 mesi	€ 145,00	3 mesi	€ 170,00
annuale	€ 385,00	annuale	€ 450,00
1 mese over 60	€ 45,00	1 mese over 60	€ 55,00
1 mese under 18	€ 45,00	1 mese under 18	€ 55,00

ARRAMPICATA (ACCESSO IN SALA Pesi INCLUSO)				
1 mese	€ 75,00		Junior (1 mese) - 2 lezioni a settimana	€ 65,00
1 mese incluso Fitness	€ 110,00		Junior (3 mesi) - 2 lezioni a settimana	€ 170,00
3 mesi	€ 210,00		Junior (6 mesi) - 2 lezioni a settimana	€ 330,00
3 mesi incluso Fitness	€ 290,00		Junior annuale - 2 lezioni a settimana	€ 480,00
annuale	€ 600,00		annuale incluso Fitness	€ 695,00
CORSI ADULTI 8 lezioni/mese (durata 2 mesi)	€ 95,00		CORSO PER PRINCIPIANTI ADULTI 8 lezioni/mese (durata 2 mesi) incluso Fitness	€ 140,00/mese
CORSO CORDA ADULTI (8 lezioni/mese)	€ 120,00		CORSO PER PRINCIPIANTI ADULTI (dal 3° mese in poi) incluso Fitness	€ 130,00
PERSONAL non iscritto/iscritto (necessaria prenotazione con istruttore)	€ 30 / € 20		ARRAMPICATA BABY (1 mese) 1 volta a settimana - 4 ingressi/mese	€ 45,00
			ARRAMPICATA BABY + GENITORE (1 mese) 1 volta a settimana - 4 ingressi/mese + Sala Pesi 30 ingressi	€ 95,00 (ogni figlio in più € 25,00)

INGRESSI E ARMADIETTI			
ingresso giornaliero SALA Pesi/Fitness	€ 10,00	10 ingressi SALA Pesi/FITNESS	€ 80,00
ingresso giornaliero ARRAMPICATA LIBERA	€ 13,00	10 ingressi ARRAMPICATA LIBERA ADULTI	€ 100,00

Armadietto (1 mese)	€ 8,00	Armadietto (3 mesi)	€ 18,00	Armadietto (6 mesi)	€ 30,00	Armadietto (12 mesi)	€ 50,00
------------------------	--------	------------------------	---------	------------------------	---------	-------------------------	---------