

• CORSI FITNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00	HIIT Margarita • Sala 4	TOTAL BODY Elisa • Sala 4	CARDIO TONE Giulio • Sala 4	TOTAL BODY Elisa • Sala 4	HIIT Margarita • Sala 4
11:00	GAG Giorgia • Sala 4	ACQUAGYM Elisa • Piscina		TOTAL BODY Simone • Sala 4	TOTAL BODY Giorgia • Sala 4
13:30	TOTAL BODY Giorgia • Sala 4	METCON Francesco • Sala 4	AKI PUMP Giorgia • Sala 4	ADVANCE INT. TRAINING Francesco • Sala 4	FUNZIONALE Giorgia • Sala 4
17:00		AEROBICA Piero • Sala 4	PUMP Alex Viligiardi • Sala 4	TOTAL BODY Piero • Sala 4	
18:00	AERODANCE Dario • Sala 4	POWER PUMP Piero • Sala 4	FUNZIONALE Alex Viligiardi • Sala 4	TOTAL BODY WORKOUT Piero • Sala 4	TOTAL BODY Alex • Sala 4
18:00	PREPUGILISTICA Alex • Sala 5	UPPER BODY + ABS Simone • Sala 5	PREPUGILISTICA Alex • Sala 5		
19:00	PUMP Alex Viligiardi • Sala 5	TOTAL BODY Simone • Sala 5	TOTAL BODY Dario • Sala 5		
19:00	METCON Francesco • Sala 4	STEP COREO liv.1 Pietro • Sala 4	LEGS & BOOTY Francesco • Sala 4	STEP COREO liv.2/3 Pietro • Sala 4	CARDIO FIT TRAINING Francesco • Sala 4
19:00	INDOOR CYCLING Alessio • Sala 3		INDOOR CYCLING Alessio • Sala 3		INDOOR CYCLING Alessio • Sala 3
20:00	INTERVAL TRAINING Francesco • Sala 4	PREPUGILISTICA Alex • Sala 4	SUSPENSION TRAINING Francesco • Sala 4	PREPUGILISTICA Alex • Sala 4	ADVANCE INT. TRAINING Francesco • Sala 4
	SABATO				DOMENICA
10:00	FIT & DANCE a rotazione • Sala 4	10:00 INDOOR CYCLING a rotazione • Sala 3	10:30 BODY PUMP Alex • Sala 5	10:00 TOTAL BODY a rotazione • Sala 4	
11:00	BODY SHAPE Francesco • Sala 4	11:30 PREPUGILISTICA Alex • Sala 5	12:00 INTERVAL TRAINING Francesco • Sala 4	11:00 ACQUAGYM a rotazione • Piscina	

• RACK ESTERNA •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:00	TOTAL TRAINING Andrea • Rack Esterna	TOTAL TRAINING Andrea • Rack Esterna	TOTAL TRAINING Andrea • Rack Esterna	TOTAL TRAINING Andrea • Rack Esterna	TOTAL TRAINING Andrea • Rack Esterna
13:30	CALISTHENICS Davide • Rack Esterna		CALISTHENICS Davide • Rack Esterna		CALISTHENICS Davide • Rack Esterna
17:30	CALISTHENICS Davide • Rack Esterna		CALISTHENICS Davide • Rack Esterna		CALISTHENICS Davide • Rack Esterna
18:30	CALISTHENICS Davide • Rack Esterna		CALISTHENICS Davide • Rack Esterna		CALISTHENICS Davide • Rack Esterna
19:00		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea • Rack Esterna		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea • Rack Esterna	
19:30	CROSS TRAINING STRONG Andrea • Rack Esterna		CROSS TRAINING CARDIO Andrea • Rack Esterna		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea • Rack Esterna
20:30	CALISTHENICS Davide • Rack Esterna		CALISTHENICS Davide • Rack Esterna		CALISTHENICS Davide • Rack Esterna
	SABATO				
10:30	TOTAL TRAINING Andrea • Rack Esterna				

• CORSI WELLNESS •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00	WAKE UP Rossella • Sala 4	POSTURALE Mariella • Sala 1	WAKE UP Rossella • Sala 4	POSTURALE Mariella • Sala 1	WAKE UP Rossella • Sala 4
10:00	POSTURALE Rossella • Sala 1	PILATES Mariella • Sala 1	POSTURALE Rossella • Sala 1	PILATES Mariella • Sala 1	POSTURALE Rossella • Sala 1
11:00	PILATES Margarita • Sala 1	BALLI DI GRUPPO Aurora • Sala 1			PILATES Margarita • Sala 1
13:30	PILATES Daniele • Sala 1	YOGA Marianna • Sala 1	PILATES Daniele • Sala 1	YOGA Marianna • Sala 1	PILATES Daniele • Sala 1
17:00	PILATES Dario • Sala 4				
18:00	POSTURALE Alex Viligiardi • Sala 1	POSTURALE Peres • Sala 1	FLEXIBILITY Dario • Sala 1	POSTURALE Peres • Sala 1	
19:00	PILATES Mariella • Sala 1	YOGA POWER Rossella • Sala 1		YOGA POWER Rossella • Sala 1	PILATES Margherita • Sala 1
SABATO			DOMENICA		
10:00	PILATES Francesca • Sala 1	11:00 POSTURALE Francesca • Sala 1	11:00 WELLNESS a rotazione • Sala 1		

• CORSI SPORTIVI •

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:15	SYNCHRO LATIN AVANZATO • Sala 1			SYNCHRO LATIN AVANZATO • Sala 1	
15:30	LIGHT BOXE UNDER 17 • Sala 5		LIGHT BOXE UNDER 17 • Sala 5		LIGHT BOXE UNDER 17 • Sala 5
16:45	SYNCHRO LATIN BAMBINI • Sala 1			SYNCHRO LATIN BAMBINI • Sala 4	
17:00	LIGHT BOXE UNDER 14 • Sala 5		LIGHT BOXE UNDER 14 • Sala 5		LIGHT BOXE UNDER 14 • Sala 5
17:30	KARATE BAMBINI • Sala 2	KUNG FU BAMBINI • Sala 2		KUNG FU BAMBINI • Sala 2	KARATE BAMBINI • Sala 2
18:30					
20:00		KENDO Sala 1		KENDO Sala 1	
20:00	SALSA E BACHATA Sala 1 e Sala 5	SALSA E BACHATA Sala 5			
20:00	KARATE ADULTI • Sala 2	KUNG FU ADULTI • Sala 2		KUNG FU ADULTI • Sala 2	KARATE ADULTI • Sala 2
21:00	SALSA E BACHATA Sala 4				
SABATO					
12:00	SYNCHRO LATIN 1H 30M • Sala 1	14:30 KUNG FU ADULTI • Sala 2			

● **CORSI FITNESS** ● **RACK ESTERNA** ● **CORSI WELLNESS** ● **CORSI SPORTIVI**
LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI VARIARE L'ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO

LISTA PILATES REFORMER



INQUADRA
IL QR CODE



INVIARE UN MESSAGGIO CON SCRITTO **ISCRIVIMI PILATES** PER RIMANERE SEMPRE AGGIORNATO

CHAT DEL TENNIS



INQUADRA
IL QR CODE



PER ISCRIVERTI ALLA CHAT, ORGANIZZA PARTITE DI TENNIS, E TROVA NUOVI SOCI PER GIOCARE!

LISTA BROADCAST



INQUADRA
IL QR CODE



INVIARE UN MESSAGGIO CON SCRITTO **ISCRIVIMI** PER TENERTI AGGIORNATO SULLE ATTIVITÀ



BMW Roma

MINI ROMA
PARTNER MINI



BMW
MOTORRAD

Nuù
THE CREAM ADVENTURE



Banca del Fucino
1923 | 2023



italianbroker
società a responsabilità limitata

vivere & viaggiare
Roma Pittaluga

Bluvacanze
Roma Fleming

4esse
SERVIZI

studio
odontoiatrico
marino

Maggiore

ACORI
CERAMICHE

