

ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.30-9.15 AQUA TONE Roberta D.		9.20-10.05 AQUA WALKING * Roberta D.	10.35-11.20 AQUA BIKE * Roberta D.	13.30-14.15 AQUA FIT Ilenia		14.25-15.10 BIKE CIRCUIT* Ilenia	18.30-19.15 AQUA POWER Roberta F.	19.20-20.05 AQUA WALKING* Roberta F.	20.10-20.55 AQUA BIKE * Roberta F.
Martedì	8.20-9.05 AQUA DREN Roberta D.	9.15-10.00 AQUA BIKE * Fabiana		10.05-10.50 AQUA GAG Fabiana	13.30-14.15 AQUA POWER Fabiana	14.20-15.05 WALKING CIRCUIT* Fabiana		18.45-19.30 DOUBLE FIT* Katia	19.35-20.20 AQUA POWER Stefano	
Mercoledì	8.30-9.15 AQUA FUSION Roberta D.		9.20-10.05 DOUBLE CIRCUIT* Roberta D.	10.35-11.20 AQUA FLOW Roberta D.	13.30-14.15 DOUBLE CIRCUIT* Camilla		14.25 - 15.10 AQUA GYM Ilenia	18.50-19.35 AQUA POWER Stefano		
Giovedì		9.15-10.00 AQUA WALKING * Fabiana		10.05-10.50 AQUA COMBACT Fabiana	13.30-14.15 AQUA POWER Fabiana	14.20-15.05 BIKE CIRCUIT* Fabiana		18.30-19.15 AQUA COMBACT Camilla	19.20-20.05 AQUA BIKE * Camilla	20.10-20.55 AQUA GYM Camilla
Venerdì	8.30-9.15 AQUA ATHLETIC Roberta D.		9.20-10.05 AQUA BIKE * Roberta D.	10.35-11.20 AQUA WALKING* Roberta D.	13.30-14.15 AQUA FIT Ilenia		14.25 - 15.10 WALKING CIRCUIT* Ilenia	19.10-19.55 AQUA ATHLETIC Katia	20.00-20.45 DOUBLE FIT * Roberta F.	
Sabato	8.00-8.45 DOUBLE CIRCUIT* Katia		8.50-9.35 AQUASHORT Katia							
Domenica		9.00-9.45 AQUA FIT Rotazione	9.50-10.35 AQUA WALKING * Rotazione	10.40-11.25 AQUA BIKE * Rotazione						

NUOTO LIBERO			
Giorno	ANTIMERIDIANO	POMERIDIANO	SERALE
Lunedì	6.30 - 15.00		20.00 - 21.30
Martedì	6.30 - 15.00		20.00 - 21.15
Mercoledì	6.30 - 15.01		
Giovedì	6.30 - 15.02		20.00 - 21.30
Venerdì	6.30 - 15.03		20.00 - 21.15
Sabato	6.30 - 9.45	12.10 - 14.30	
Domenica	8.00 - 13.00		

***LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**



Clicca mi piace su Romanina Sporting Center
Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport

Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione

Seguici su twitter @sistemisport



	Sala Fitness									
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì		9.30-10.20 PILATES Camilla	10.30-11.20 GAG Camilla		13.30-14.20 CROSS TRAINING* Maikel		17.25 -18.15 TOTAL TONE Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta D.	19.05 - 19.55 FIT BOX Roberta D.	20.00-20.50 CROSS TRAINING* Maik
Martedì	8.15 - 9.05 STRETCHNG Fabiana	10.00 - 10.50 ZUMBA FIT Roberta D.	11.00-11.50 BODY TONE Fabiana				17.50 -18.40 FUNCTIONAL WORKOUT Mauro Q.	18.40-19.30 FIT BOX Mauro Q.	19.30-20.20 PILATES* Mauro Q.	20.20-21.10 PUMP Mauro Q.
Mercoledì		9.30-10.20 BODY TONE Camilla	10.30-11.20 PILATES Camilla		13.30-14.20 PILATES* Illenia		17.25-18.15 TOTAL BODY Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05-19.55 STRETCHING Roberta F.	20.10-21.00 CIRCUIT TRAINING* Maik
Giovedì	8.15 - 9.05 PILATES Fabiana		11.00-11.50 PUMP Fabiana				17.50 -18.40 FUNCTIONAL WORKOUT Mauro Q.	18.40-19.30 PUMP Mauro Q.	19.30-20.20 PILATES* Mauro Q.	20.20-21.10 TRX* Mauro Q.
Venerdì		9.30-10.20 PILATES Camilla	10.30-11.20 GAG Camilla		13.30-14.20 CROSS TRAINING* Maikel		17.25 -18.15 METABOLIC WORKOUT Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05-19.55 GAG Roberta F.	20.10-21.00 CROSS TRAINING* Maik
Sabato		9.15-10.05 STRETCH & TONE Fabrizio								
Domenica										

	SALA PESI		
Giorno	ANTIMERIDIANO	POMERIDIANO	SERALE
Lunedì	6.30 - 21.15		
Martedì	6.30 - 21.15		
Mercoledì	6.30 - 21.15		
Giovedì	6.30 - 21.15		
Venerdì	6.30 - 21.15		
Sabato	6.30 - 18.45		
Domenica	8.00 - 13.00		

***LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

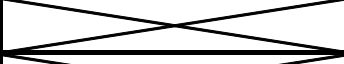
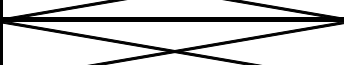
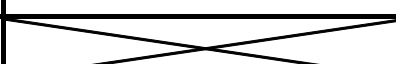
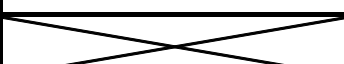
Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione



Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport
Clicca mi piace su Romanina Sporting Center

Seguici su twitter @sistemisport



	ACQUA FITNESS									
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.30/9.15 A/TONE Roberta D.		* 9.20/10.05 A/WALKING Roberta D.	* 10.35/11.20 BIKE&JUMP Roberta D.	13.30/14.15 A/FIT Ilenia		* 14.25/15.20 BIKE CIRCUIT Ilenia	18.30/19.15 A/POWER Roberta F.	* 19.20/20.05 AQUA WALKING Roberta F.	*20.10/20.55 BIKE& JUMP Roberta F.
Martedì	8.20/9.10 METABOLICA Roberta D.	* 9.15/10.00 BIKE& JUMP Fabiana		10.05/11.50 A/GAG Fabiana	* 13.30/14.15 WALKING CIRCUIT Annalisa	14.20/15.05 BOXE in ACTIONA Annalisa		* 18,45/19.30 DOUBLE FIT (jump) Katia	19.35/20.20 POWER FIT Katia	
Mercoledì	7.40/8.25 A/FIT Roberta D.	8.30/9.15 A/FUSION Roberta D.	* 9.20/10.05 DOUBLE CIRCUIT Roberta D.	* 10.35/11.20 KICK & JUMP Roberta D.	13.30/14.15 A/GYM Camilla		14.25/15.20 *DOUBLE FIT (jump) Ilenia	18.50/19.35 A/SHORT Ilenia	* 19.35/20.20 A/BIKE Ilenia	
Giovedì		9.15/10.00 AQUA COMBACT Fabiana		* 10.05/11.20 A/WALKING Fabiana	* 13.30/14.15 KICK& JUMP Annalisa	* 14.20/15.05 BIKE CIRCUIT Annalisa		18.30/19.15 A/GYM Carmela	* 19.20/20.05 A/BIKE Carmela	*20.10/20.55 JUMP &GYM Carmela
Venerdì	8.30/9.15 A/ATHLETIC Roberta D.		* 9.20/10.05 JUMP & BIKE Roberta D.	* 10.35/11.20 A/WALKING Roberta D.	13.30/14.15 A/FIT Ilenia		* 14.25/15.20 WALKING CIRCUIT Ilenia	19.20/20.05 A/COMBACT Katia	* 20.10/20.55 JUMP & CROSS Katia	
Sabato	* 7.45/8.30 DOUBLE CIRCUIT Katia		* 8.35/9.20 JUMP CIRCUIT Katia							
Domenica		9.00/9.45 A/FIT Rotazione	* 9.50/10.35 A/WALKING Rotazione	* 10.40/11.25 BIKE&JUMP Rotazione						
	NUOTO LIBERO									
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	6.30 - 15.00							20.00 - 21.30		
Martedì	6.30 - 15.00							20.00 - 21.15		
Mercoledì	6.30 - 15.00									
Giovedì	6.30 - 15.00									
Venerdì	6.30 - 15.00							20.00 - 21.15		
Sabato	6.30 - 9.30				12.30 - 14.30					
Domenica	8.00 - 13.00									

***LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**



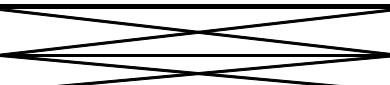
Clicca mi piace su Romanina Sporting Center
Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport

Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione

Seguici su twitter @sistemisport



Via Benigno Di Tullio, 13 Tel: 06/7233114 - Fax: 06/72676676 Email: info@romaninasportingcenter.it

	SALA FITNESS									
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì		9.30/10.30 PILATES Camilla	10.30/11.20 GAG Camilla		* 13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel		17.25/18.15 GAG Roberta F.	18.15/19.05 PILOXING Roberta D.	19.05/19.55 FIT BOXE Roberta D.	*20.00/21.00 CROSS TRAINING Maikel
Martedì	8.15/9.05 STRECHNG Fabiana	10.00/10.50 PILOXING Roberta D.	11.00/11.50 BODY TONE Fabiana				17.50/18.40 FUNCTIONAL WORKOUT Mauro	18.40/19.30 FIT BOXE Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro	20.20/21.10 PUMP Mauro
Mercoledì		9.30/10.20 BODY TONE Camilla	10.30/11.20 POSTURALE & STRETCHING Camilla.		13.30/14.20 PILATES Ilenia		17.25/18.15 ZUMBA FIT Roberta D.	18.15/19.05 TOTAL BODY Roberta D.	19.05/19.55 PILOXING Roberta D.	* 20.10/21.10 CIRCUIT TRAINING Maikel
Giovedì	8.15/9.05 PILATES Fabiana	10.00/10.50 PILOXING Roberta D.	11.00/11.50 PUMP Fabiana				17.50/18.40 FUNCTIONAL WORKOUT Mauro	18.40/19.30 PUMP Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro	* 20.20/21.10 TRX Mauro
Venerdì		9.30/10.20 PILATES Camilla	10.30/11.20 GAG Camilla		* 13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel		17.25/18.15 METABOLIC Roberta D.	18.15/19.55 BODY SCULPTING Roberta D.	19.05/19.55 POSTURAL & STRETCH Roberta D.	* 20.10/21.10 CROSS TRAINING Maikel
Sabato		9.15/10.05 STRETCH & TONE Fabrizio								
Domenica										
	SALA PESI									
Giorno	ANTIMERIDIANO 6.30 - 11.30				POMERIDIANO 11.30 - 16.00			SERALE 16.00 - 21.15		
Lunedì	Mauro				Luigi			Luigi		
Martedì	Maik				Roberta			Luigi		
Mercoledì	Maik				Luigi			Luigi		
Giovedì	Roberta (fino ore 10:00)				Giulia F.			Maik		
Venerdì	Maik				Roberta			Mauro		
Sabato	6:30				18:45					
Domenica	08:00 - 13:00									

***LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione



Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport
Clicca mi piace su Romanina Sporting

Seguici su twitter @sistemisport

