

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

LA STRUTTURA RIMARRA' CHIUSA DA SABATO 12/08/2017 FINO A DOMENICA 20/08/17

ACQUA FITNESS									
Giorno	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.30/9.15 A/TONE Roberta D.	9.30/10 A/WALKIN G Roberta D.		13.30/14. 15 A/FIT Ilenia			18.50/19.3 5 A/POWER Roberta F.	19.40/20.25 AQUA WALKING Roberta F.	
Martedì			10.05/10. 50 A/GAG Fabiana		14.20/1 5 05 WALKING CIRCUIT Annalisa		18.30/19.1 DOUBBLE FIT (jump) Katia	19.20/20.0 5 A/FIT Katia	
Mercoledì	7.40/8.2 5 A/FIT Roberta D.	8.30/9.15 A /TONE Roberta D.	9.30/10 KICK&JUM P Roberta D.	13.30/14. 15 DOUBBLE CIRCUIT Ilenia			18.50/19.1 5 A/COMBAT Ilenia	19.20/20.0 A/BIKE Ilenia	
Giovedì			9.15/10 00 AQUA COMBACT Fabiana	10.05/10 A/WALKING Fabiana		14.20/15 BIKE CIRCUIT Annalisa	18.50/19. 15 A/BIKE Carmela	19.20/20. 05 A/FIT Carmela	
Venerdì		8.30/9.15 A/ATHLETIC Roberta D.	9.30/10 BIKE CIRCUIT Roberta D.	13.30/14. 15 A/FIT Ilenia			18.50/19.1 5 A/COMBACT Katia		
Sabato	*7.45/8. 30 DOUBBLE CIRCUIT Katia	8.35/9.20 A/FIT Katia							
Domenica		9.00/9.45 A/FIT Rotazione	9.50/10.3 5 *DOUBBLE CIRCUIT						

NUOTO LIBERO			
Giorno	ANTIMERIDIANO/POMERIDIANO		POMERIDIANO/SERALE
Lunedì	6.30 – 15.00		17.00 – 21.15
Martedì	6.30 – 15.00		17.00 – 21.15
Mercoledì	6.30 – 15.00		17.00 – 21.15
Giovedì	6.30 – 15.00		17.00 – 21.15
Venerdì	6.30 – 15.00		17.00 – 21.15
Sabato	6.30	–	17.00
Domenica	8.00 – 13.00		

***LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione



Clicca mi piace su Romanina Sporting Center

Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport



Seguici su twitter @sistemisport

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

LA STRUTTURA RIMARRA' CHIUSA DA SABATO 12/08/2017 FINO A DOMENICA 20/08/17

	SALA FITNESS									
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì		9.00/9.50 PILATES Camilla		9.55/10.45 GAG Camilla	*13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel		17.50/18.40 GAG Roberta F.	18.45/19.35 PILOXING Roberta D.		*19.50/20.50 CROSS TRAINING Maikel
Martedì	8.15/9.05 5 POSTURALE Fabiana	9.30/10.20 0 PILOXING Roberta D.					17.50/18.40 40 POSTURALE Mauro	18.45/19.35 5 PILATES Mauro	19.40/20.30 0 TRX Mauro	
Mercoledì		9.30/10.20 0 BODY TONE Camilla					18.00/18.50 TOTAL BODY Roberta D.	18.55/19.45 5 FIT BOXE Roberta D.		*20.00/21.00 CROSS TRAINING Maikel
Giovedì	8.15/9.05 5 STRETCH & TONE Fabiana	9.30/10.20 20 PILOXING Roberta D.					18.00/18.50 50 PILATES Mauro	18.55/19.45 5 PUMP Mauro		
Venerdì		9.00/9.50 GAG Camilla		9.55/10.45 5 PILATES Camilla	*13.30/14.30 0 CROSS TRAINING Maikel		18.00/18.50 BODY TONE Roberta D.	18.55/19.45 5 POSTURAL & STRETCHING Roberta D.		
Sabato		9.15/10.05 5 STRETCH & TONE Fabrizio								
Domenica										
	SALA PESI									
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	Mauro				Luigi			Luigi		
Martedì	Maik				Roberta			Luigi		
Mercoledì	Maik				Luigi			Luigi		
Giovedì	Roberta (fino ore 10:00)				Giulia			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