

ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.30/9:15 A/TONE Roberta D.		9.20/10.0 5 A/WALKING Roberta D.	10.35/11:2 0 BIKE&JUMP Roberta D.	13.30/14:1 5 A/FIT Ilenia		14.25/15:1 0 BIKE CIRCUIT Ilenia	18.30/19.1 5 A/POWER Roberta F.	19.20/20:0 5 AQUA WALKING Roberta F.	*20.10/20: 55 BIKE& JUMP Roberta F.
Martedì	8.20/9:10 METABOLICA Roberta D.	* 9.15/10:0 0 BIKE& JUMP Fabiana		10.05/10.5 0 A/GAG Fabiana	* 13.30/14.1 5 WALKING CIRCUIT Annalisa	14.20/15.0 5 BOXE in ACTION Annalisa		* 18,45/19.3 0 DOUBLE FIT (jump) Katia	19.35/20.2 0 POWER FIT Katia	
Mercoledì	7.40/8.25 A/FIT Roberta D.	8.30/9.15 A/FUSION Roberta D.	* 9.20/10.0 5 DOUBLE CIRCUIT Roberta D.	* 10.35/11.2 0 KICK & JUMP Roberta D.	13.30/14.1 5 A/GYM Camilla		14.25/15.1 0 *DOUBLE FIT (jump) Ilenia	18.50/19.3 5 A/SHORT Ilenia	19.35/20.2 0 A/BIKE Ilenia	
Giovedì		9.15/10. 00 AQUA COMBACT Fabiana		* 10.05/10.5 0 A/WALKING Fabiana	* 13.30/14.1 5 KICK& JUMP Annalisa	* 14.20/15.0 5 BIKE CIRCUIT Annalisa		18.30/19.1 5 A/GYM Carmela	* 19.20/20.0 5 A/BIKE Carmela	*20.10/20. 55 JUMP &GYM Carmela
Venerdì	8.30/9.15 A/ATHLETIC Roberta D.		* 9.20/10.0 5 JUMP & BIKE Roberta D.	* 10.35/11.2 0 A/WALKING Roberta D.	13.30/14.1 5 A/FIT Ilenia		* 14.25/15.1 0 WALKING CIRCUIT Ilenia	19.20/20.0 5 A/COMBACT Katia	* 20.10/20.5 5 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	* 9.50/10.3 5 A/WALKING Rotazione	* 10.40/11.2 5 BIKE&JUMP Rotazione						
NUOTO LIBERO										
Giorno	ANTIMERIDIANO					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	08:00 - 13:00									

\*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della



Clicca mi piace su Romanina Sporting

Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo

Seguici su twitter @sistemisport



SALA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.40/9.30 POSTURALE & STRETCHING Camilla	9.30/10.30 0 PILATES Camilla	10.30/11.20 20 GAG Camilla		*13.30/14.30 0 CROSS TRAINING Maikel		17.25/18.15 5 GAG Roberta F.	18.15/19.05 5 PILOXING Roberta D.	19.05/19.55 5 FIT BOXE Roberta D.	*20.00/21.00 00 CROSS TRAINING Maikel
Martedì	8.15/9.05 STRETCHING Fabiana	10.00/10.50 50 PILOXING Roberta D.	11.00/11.50 50 BODY TONE Fabiana				17.50/18.40 0 POSTURALE auro	18.40/19.30 0 FIT BOXE Mauro	19.30/20.20 0 PILATES Mauro	20.20/21.10 0 PUMP Mauro
Mercoledì		9.30/10.20 0 BODY TONE Camilla	10.30/11.20 20 POSTURALE & STRETCHING Camilla		13.30/14.20 0 PILATES Illenia		17.25/18.15 5 ZUMBA FIT Roberta D.	18.15/19.05 5 TOTAL BODY Roberta D.	19.05/19.55 5 PILOXING Roberta D.	*20.10/21.10 0 CIRCUIT TRAINING Maikel
Giovedì	8.15/9.05 PILATES Fabiana	10.00/10.50 50 PILOXING Roberta D.	11.00/11.50 50 PUMP Fabiana				17.50/18.40 0 POSTURALE Mauro	18.40/19.30 0 PUMP Mauro	19.30/20.20 0 PILATES Mauro	*20.20/21.10 0 TRX Mauro
Venerdì		9.30/10.20 0 PILATES Camilla	10.30/11.20 20 GAG Camilla		*13.30/14.30 0 CROSS TRAINING Maikel		17.25/18.15 5 METABOLIC Roberta D.	18.15/19.05 5 BODY SCULPTING Roberta D.	19.05/19.55 5 POSTURALE & STRETCH Roberta D.	*20.10/21.10 0 CROSS TRAINING Maikel
Sabato		9.15/10.05 5 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			Maik		
Venerdì	Maik				Roberta			Mauro		
Sabato	06:30				18:45			X		
Domenica	08:00 - 13:00				X			X		

\*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della