

ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
	7.40/8.25	8.30/9.15	* 9.20/10.05	*10.40/11.25	13.30/14.15	*14.20/15.05		18.50/19.35	*19.40/20.25	*20.30/21.15
Lunedì	A/FIT Roberta	A/INTENSITY Roberta	A/WALKING Roberta	A/CROSS JUMP Roberta	A/FIT Ilenia	A/BIKE Ilenia		A/INTENSITY Stefano	A/BIKE Stefano	A/CROSS JUMP Stefano
Martedì		8.30/9.15 A/TONE Roberta	*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Fabiana	10.10/10.55 A/POWER Fabiana	*13.30/14.15 A/WALKING Stefano	14.20/15.05 A/TONE Stefano		*18.50/19.35 DOUBLE CIRCUIT Katia	19.40/20.25 A/COMBACT Katia	
Mercoledì	*7.40/8.25 A/WALKING Roberta	8.30/9.15 A/INTENSITY Roberta	* 9.20/10.05 DOUBLE CIRCUIT Roberta	*10.40/11.25 KICK&JUMP Giulia F.	13.30/14.15 A/INTENSITY Ilenia	*14.20/15.05 DOUBLE CIRCUIT Ilenia		18.50/19.35 A/INTENSITY Ilenia	*19.40/20.25 WALKING CIRCUIT Ilenia	
Giovedì		*8.30/9.15 A/WALKING Roberta	9.20/10.05 A/COMBACT Fabiana	*10.10/10.55 A/CIRCUIT TRAINING Fabiana	13.30/14.15 A/COMBACT Stefano	*14.20/15.05 A/BIKE Stefano		18.50/19.35 A/COMBACT Camilla	*19.40/20.25 A/BIKE Camilla	*20.30/21.15 KICK & JUMP Camilla
Venerdì		8.30/9.15 A/INTENSITY Roberta	*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Roberta	*10.40/11.25 A/BIKE Roberta	13.30/14.15 A/FIT Stefano	*14.20/15.05 A/WALKING Stefano		18.50/19.35 A/INTENSITY Katia	*19.40/20.25 A/WALKING Katia	
Sabato	*7.40/8.25 DOUBLE CIRCUIT Katia	8.30/9.10 A/INTENSITY Katia			*13.00/13.45 A/CIRCUIT TRAINING Katia					
Domenica		8.30/9.15 A/FIT Rotazione	*9.20/10.05 A/WALKING Rotazione							
NUOTO LIBERO										
Giorno	ANTIMERIDIANO/POMERIDIANO					SERALE				
Lunedì	6.30 – 15.00					20.00 – 21.15				
Martedì	6.30 – 15.00					20.00 – 21.15				
Mercoledì	6.30 – 15.00					20.00 – 21.15				
Giovedì	6.30 – 15.00					20.00 – 21.15				
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**

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

ORARIO IN VIGORE DAL 26 FEBBRAIO 2018

SALA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE			
Lunedì	8.50/9.40 POSTURALE Camilla	9.45/10.35 PILATES Camilla	10.40/11.30 STEP & TONE Camilla		*13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikelel	15.00/16.00 YOGA Barbara	17.40/18.30 STEP & TONE Roberta	18.30/19.20 PILOXING Roberta	19.20/20.10 FIT BOXE Roberta	*20.10/21.10 CIRCUIT TRAINING Maikelel
Martedì	8.15/9.05 TRAINING TONE Fabiana	9.30/10.20 PILOXING Roberta	10.30/11.20 FIT BOXE Roberta		13.30/14.20 PILATES INTERMEDIO Ilenia	14.30/15.20 PILATES BASE Ilenia	17.50/18.40 POSTURALE Mauro	18.40/19.30 PUMP Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro	*20.20/21.20 KETTLEBELL & CORE TRAINING Mauro
Mercoledì	8.15/9.05 YOGA Marcella	9.30/10.20 PUMP Camilla	10.30/11.20 STRETCH & TONE Camilla	12.30/13.20 PILATES Ilenia	13.30/14.30 STRETCHING & CORE STABILITY Luigi		17.40/18.30 ZUMBA Roberta	18.30/19.20 GAG Roberta	19.20/20.10 PILOXING Roberta	*20.10/21.10 TABATA TRAINING Maikelel
Giovedì	8.15/9.05 STRETCH & TONE Fabiana	9.30/10.20 PILOXING Roberta	10.30/11.20 TOTAL BODY Roberta		13.30/14.20 PILATES INTERMEDIO Ilenia	14.30/15.20 PILATES BASE Ilenia	17.50/18.40 POSTURALE Mauro	18.40/19.30 PUMP Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro	*20.20/21.20 TRX Mauro
Venerdì	8.50/9.40 CIRCUIT TRAINING Camilla	9.45/10.35 PILATES Camilla	10.40/11.30 POSTURALE Camilla		*13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikelel	14.40/15.40 YOGA Marcella	17.40/18.30 FIT BOXE Roberta	18.30/19.20 TOTAL BODY Roberta	19.20/20.10 POSTURAL & STRETCHING Roberta	*20.10/21.10 CARDIO FIT TRAINING Maikelel
Sabato		9.00/9.50 STRETCH & TONE Fabrizio		11.50/12.40 TOTAL BODY Fabrizio		16.00/17.00 YOGA Marcella				
Domenica		9.30/10.30 YOGA Barbara								
SALA PESI										
Giorno	ANTIMERIDIANO 6.30 - 12.00			POMERIDIANO 12.00 - 17.00			SERALE 17.00 - 22.00			
Lunedì	MAIKELEL			MAURO			LUIGI			
Martedì	DAVIDE			ROBERTA			ALESSIO			
Mercoledì	MAIKELEL			MAURO			LUIGI			
Giovedì	DAVIDE			ROBERTA			MAIKELEL			
Venerdì	MAIKELEL			LUIGI			ALESSIO			
Sabato	6:30			18:45			X			
Domenica	08:00 - 13:00			X			X			

*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

