

ORARIO FITNESS IN VIGORE DA LUNEDÌ 2 LUGLIO (potrà subire ulteriori variazioni nel corso della stagione estiva)

ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE			
Lunedì		8.30/9.15 A/INTENSITY Roberta	* 9.20/10.05 A/WALKING Roberta	*10.40/11.55 A/CROSS JUMP Roberta		13.30/14.15 A/FIT Ilenia		18.30/19.15 A/INTENSITY Katia	*19.20/20.05 A/BIKE Katia	
Martedì			*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Marco	10.10/10.55 A/POWER Marco			14.30/15.15 A/WALKING Ilenia	*18.30/19.15 DOUBLE CIRCUIT(JUMP) Katia	19.20/20.05 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			13.30/14.15 A/INTENSITY Ilenia		*18.30/19.15 A/INTENSITY Ilenia	*19.20/20.05 WALKING CIRCUIT Ilenia	
Giovedì			9.20/10.05 A/COMBACT Marco	*10.10/10.55 A/CIRCUIT TRAINING Marco			*14.30/15.15 A/BIKE Ilenia	*18.30/19.15 KICK & JUMP Camilla	*19.20/20.05 A/BIKE 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 Ilenia		*18.30/19.15 WALKING CIRCUIT Katia		
Sabato	*7.40/8.25 DOUBLE CIRCUIT Katia	8.30/9.10 A/INTENSITY 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			17.00 – 21.00						
Martedì	6.30 – 15.00			17.00 – 21.00						
Mercoledì	6.30 – 15.00			17.00 – 21.00						
Giovedì	6.30 – 15.00			17.00 – 21.00						
Venerdì	6.30 – 15.00			17.00 – 21.00						
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

ORARIO IN VIGORE DA LUNEDÌ 2 LUGLIO (potrà subire ulteriori variazioni nel corso della stagione estiva)

SALA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE			
Lunedì		9.00/9.50 POSTURALE Camilla	9.55/10.45 PILATES Camilla	10.50/11.40 STEP & TONE Camilla	13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel			17.40/18.30 STEP & TONE Roberta	18.30/19.20 FIT BOXE Roberta	19.30/20.30 CIRCUIT TRAINING Maikel
Martedì	8.15/9.05 TRAINING TONE Roberta	9.30/10.20 PILOXING Roberta	10.30/11.20 FIT BOXE Roberta		13.30/14.20 PILATES Ilenia			17.40/18.30 POSTURALE Mauro	18.30/19.20 PUMP Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro
Mercoledì	8.30/9.30 YOGA Marcella	9.40/10.30 PUMP Camilla	10.35/11.25 PILATES Camilla					17.40/18.30 PILOXING Roberta	18.30/19.20 GAG Roberta	20.00/21.00 TABATA TRAINING Maikel
Giovedì	8.15/9.05 STRETCH & TONE Ilenia	9.30/10.20 PILOXING Roberta	10.30/11.20 TOTAL BODY Roberta		13.30/14.20 PILATES Ilenia			17.40/18.30 POSTURALE Mauro	18.30/19.20 PILATES Mauro	19.30/20.20 KETTLEBELL & TRX Mauro
Venerdì		9.00/9.50 CIRCUIT TRAINING Camilla	9.55/10.45 POSTURALE Camilla		13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel	14.40/15.40 YOGA Marcella		17.40/18.30 FIT BOXE Roberta	18.40/19.30 TOTAL BODY Roberta	19.30/20.20 POSTURAL & STRETCHING Roberta
Sabato		9.30/10.20 STRETCH & TONE Fabrizio								
Domenica										
SALA PESI										
Giorno	ANTIMERIDIANO 6.30 – 12.00			POMERIDIANO 12.00 – 17.00			SERALE 17.00 – 21.00			
Lunedì	MAIKEL			MAURO			LUIGI			
Martedì	DAVIDE			ALESSIO			ALESSIO			
Mercoledì	MAIKEL			MAURO			LUIGI			
Giovedì	DAVIDE			ALESSIO			MAIKEL			
Venerdì	MAIKEL			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 S15 Sistemi Integrati per lo Sport

Clicca mi piace su Romanina Sporting Center



Seguici su twitter @sistemisport

