

## PLANNING IN VIGORE DAL 1 LUGLIO AL 31 LUGLIO 2019

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

ACQUA FITNESS										
	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO				SERALE	
LUNEDÌ		8.30/9.15 A/INTENSITY Ilenia	* 9.20/10.05 A/WALKING Ilenia			13.30/14.15 A/INTENSITY Ilenia			18.30/19.15 A/POWER Katia	*19.20/20:05 A/BIKE Katia
MARTEDÌ			*9.20/10:05 A/CIRCUIT TRAINING Marco	10.10/10.55 A/INTERVAL Marco			14.20/15.05 A/POWER Ilenia		*18.30/19.15 DOUBLE CIRCUIT Katia	19.20/20:05 A/INTENSITY Katia
MERCOLEDÌ	*7.30/8.1 A/WALKING Roberta	8.30/9:15 A/INTENSITY Roberta	* 9.20/10.05 DOUBLE CIRCUIT Roberta			*	A/WALKING Ilenia		18.30/19.15 A/INTENSITY Andrea	*19.20/20: A/WALKING Andrea
GIOVEDÌ			9.20/10:05 A/INTERVAL Marco	*10.10/10.55 A/CIRCUIT TRAINING Marco			*14.20/15.05 A/BIKE Ilenia		*18.30/19.15 A/CIRCUIT TRAINING Katia	*19.20/20:05 A/BIKE Katia
VENERDÌ		8.30/9.15 A/INTENSITY Roberta	*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Roberta	*10.10/10.5 A/BIKE Roberta		13.30/14.1 A/POWER Ilenia			*18.30/19.15 A/WALKING Katia	
SABATO	*7.40/8.25 DOUBLE CIRCUIT Katia	8.30/9.10 A/INTENSITY Katia								
DOMENICA		8.15/9.00 A/FIT Andrea	*9.05/9.50 A/WALKING Andrea							

### NUOTO LIBERO DAL 10 GIUGNO 2019

	ANTIMERIDIANO - POMERIDIANO	SERALE
LUNEDÌ	6.30 – 14:30	17:00/21:00
MARTEDÌ	6.30 – 14:30	17:00/21:00
MERCOLEDÌ	6.30 – 14:30	17:00/19:00
GIOVEDÌ	6.30 – 14:30	17:00/21:00
VENERDÌ	6.30 – 14:30	17:00/21:00
SABATO	6.30 – 14:00	
DOMENICA	8.00 – 13.00	

**\*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

*La Direzione si riserva la possibilità di modificare il planning in qualsiasi momento*



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

### PLANNING IN VIGORE DAL 1 LUGLIO AL 31 LUGLIO 2019

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

STUDIO 1											
	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO				SERALE		
LUNEDÌ		9.00/9.50 POSTURALE Camilla	9.55/10.45 PILATES Camilla	10.50/11.40 PUMP Camilla					18.30/19.20 TOTAL BODY. Roberta	19.20/20.10 FIT BOXE Roberta	20.10/21.10 URBAN WORKOUT Francesco
MARTEDÌ	7.30/8.20 STRETCH&TONE Eleonora		9.30/10.20 TOTAL BODY Roberta	10.30/11.20 FIT BOXE Roberta		13.30/14.20 PILATES Int. Ilenia		17.45/18.25 Ed. POSTURALE Mauro	18.35/19.25 PUMP Mauro	19.25/20.15 PILATES Mauro	
MERCOLEDÌ	7.30/8.30 YOGA Marcella	9.00/09.50 PUMP Camilla	09.55/10.45 POSTURALE Camilla			13.30/14.30 FUNCTIONAL ACTIVITY Eleonora		17.40/18.30 FUNCTIONAL ACTIVITY Eleonora	18.30/19.20 G.A.G, Roberta	19.20/20.10 FIT BOXE Roberta	20.10/21.10 TABATA TRAINING Patrizio
GIOVEDÌ	7.30/8.20 STRETCH&TONE Eleonora		9.30/10.20 FIT BOXE Roberta	10.30/11.20 G.A.G, Roberta		13.30/14.20 PILATES Ilenia		17.45/18.30 Ed. POSTURALE Mauro	18.35/19.25 PUMP Mauro	19.25/20.10 PILATES Mauro	
VENERDÌ	7.50/8.50 YOGA Marcella	9.00/9.50 CIRCUIT TRAINING Camilla	9.55/10.45 PILATES Camilla						18.30/19.20 STEP&TONE Vanessa	19.20/20.10 POSTURAL STRETCHING Fabrizio	20.10/21.10 URBAN WORKOUT Francesco
SABATO		9.00/9.50 STRETCH & TONE Fabrizio									
STUDIO 2											
	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO				SERALE		
LUNEDÌ			*9.00/10.00 INDOOR CYCLING Elena			*13.30/14.30 INDOOR CYCLING Francesca			*18.30/19.30 INDOOR CYCLING Stefania		
MARTEDÌ		*8.30/9.30 INDOOR CYCLING Emiliano						17.20/18.30 YOGA Marcella	*18.30/19.30 INDOOR CYCLING Roberta T.	*19.30/20.30 INDOOR CYCLING Raffaele	
MERCOLEDÌ			*9.00/10.00 INDOOR CYCLING Elena			*13.30/14.30 INDOOR CYCLING Francesca			*18.30/19.30 INDOOR CYCLING Stefania		
GIOVEDÌ		*8.30/9.30 INDOOR CYCLING Emiliano						17.20/18.30 YOGA Marcella	*18.30/19.30 INDOOR CYCLING Roberta T.	*19.30/20.30 INDOOR CYCLING Raffaele	
VENERDÌ			*9.00/10.00 INDOOR CYCLING Elena			*13.30/14.30 INDOOR CYCLING Francesca					
SABATO			*9.00/10.00 INDOOR CYCLING Raffaele								
SALA ISOTONICA DALLE 6.30 ALLE 21:00											
	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO				SERALE		
LUNEDÌ	DAVIDE ( 6.30/15.00)				LORENZO (15.00/21.00)						
MARTEDÌ	GIUSEPPE (6.30/15.00)				STEVEN (15.00/18.00)				LORENZO B. (18.00/21.00)		
MERCOLEDÌ	DAVIDE ( 6.30/12.00)				LORENZO L. ( 12:00/21:00)						
GIOVEDÌ	GIUSEPPE (6.30/15.00)				STEVEN (15.00/18.00)				LORENZO B. (18.00/21.00)		
VENERDÌ	DAVIDE ( 6.30/12.00)				STEVEN (12.00/17.00)				LORENZO L. (17.00/21.00)		
SABATO	MAIKEL ( 6:30/13:00)				DAVIDE ( 13:00/18:45)						
DOMENICA	LORENZO (08:00 - 13:00 )										

\*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

La Direzione si riserva la possibilità di modificare il planning in qualsiasi momento.