

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

STUDIO 1

	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE			
LUNEDI		9.00/9.50 POSTURALE Camilla	9.55/10.45 PILATES Camilla	10.50/11.40 PUMP Camilla	12.30/13.20 PILATES Ilenia	13.30/14.30 FIT FLOW Patrizio	14.30/15.20 CORE TRAINING Lorenzo B.	17.40/18.30 TONE UP Eleonora	18.30/19.20 PUMP Lorenzo B.	19.20/20.10 FIT BOXE Patrizio	20.10/21.10 URBAN WORKOUT Francesco
MARTEDI	7.30/8.20 STRETCH&TONE Eleonora	8.30/9.20 G.A.G. Eleonora	9.30/10.20 FIT BOXE Roberta	10.30/11.20 TOTAL BODY Roberta		13.30/14.20 PILATES Int. Ilenia	14.30/15.20 PILATES Base Ilenia	17.45/18.35 Ed. POSTURALE Alessia	18.35/19.25 G.A.G. Alessia	19.25/20.15 PILATES Alessia	20.15/21.30 CALISTHENICS Lorenzo B.
MERCOLEDI	7.40/8.40 YOGA Marcella	9.00/9.50 SOFT GYM Camilla	9.55/10.45 PUMP Camilla	10.50/11.40 TONE UP Camilla	12.30/13.20 PILATES Ilenia	13.30/14.30 FUNCTIONAL ACTIVITY Eleonora		17.40/18.30 FUNCTIONAL ACTIVITY Eleonora	18.30/19.20 PUMP Lorenzo B.	19.20/20.10 FIT BOXE Patrizio	20.10/21.10 FUNCTIONAL WORKOUT Patrizio
GIOVEDI	7.30/8.20 STRETCH&TONE Eleonora	8.30/9.20 G.A.G. Eleonora	9.30/10.20 FIT BOXE Roberta	10.30/11.20 G.A.G. Roberta		13.30/14.20 PILATES Int. Ilenia	14.30/15.20 PILATES Base Ilenia	17.45/18.35 Ed. POSTURALE Alessia	18.35/19.25 TOTAL BODY Alessia	19.25/20.15 PILATES Alessia	20.15/21.30 CALISTHENICS Lorenzo B.
VENERDI	7.40/8.40 YOGA Marcella	9.00/9.50 CIRCUIT TRAINING Camilla	9.55/10.45 PILATES Camilla	10.50/11.40 POSTURALE Camilla	12.30/13.20 PILATES Ilenia	13.30/14.30 FUNCTIONAL WORKOUT Patrizio	14.30/15.20 CORE TRAINING Lorenzo B.	17.40/18.30 G.A.G. Vanessa	18.30/19.20 TONE UP Vanessa	19.20/20.10 POSTURAL PILATES Vanessa	20.10/21.10 URBAN WORKOUT Francesco
SABATO	8.00/9.00 BODY BALANCE Lorenzo B.	9.00/9.50 STRETCH &TONE Fabrizio		11.50/12.40 TABATA TRAINING Fabrizio	12.50/13.50 CALISTHENICS Lorenzo B.						

STUDIO 2

	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE		
LUNEDI		*8.30/9.30 CYCLEX Elena	*9.30/10.30 SPINNING Elena		*13.30/14.30 SPINNING Melissa		17.00/18.00 YOGA Marcella	*18.30/19.30 SPINNING Stefania	*19.30/20.30 CYCLEX Elena
MARTEDI		*8.30/9.30 SPINNING Emiliano						*18.30/19.30 SPINNING Roberta T.	*19.30/20.30 SPINNING Raffaello
MERCOLEDI		*8.30/9.30 SPINNING Elena	*9.30/10.30 CYCLEX Elena		*13.30/14.30 SPINNING Melissa		17.00/18.00 YOGA Marcella	*18.30/19.30 SPINNING Stefania	
GIOVEDI		*8.30/9.30 SPINNING Emiliano						*18.30/19.30 SPINNING Roberta T.	*19.30/20.30 SPINNING Raffaello
VENERDI			*9.00/10.00 SPINNING Elena		*13.30/14.30 SPINNING Melissa			*18.30/19.30 SPINNING Stefania	0 CYCLEX Elena
SABATO			*9.00/10.00 SPINNING Raffaello	*10.30/11.30 SPINNING Roberta T.					

SALA ISOTONICA DALLE 6.30 ALLE 21.30

	ANTIMERIDIANO	POMERIDIANO	SERALE
LUNEDI	6:30 /11:30 DAVIDE	11:30/ 16:30 GIUSEPPE	16:30/21:30 LORENZO L.
MARTEDI	GIUSEPPE	LORENZO B.	DAVIDE
MERCOLEDI	DAVIDE	LORENZO B.	LORENZO L.
GIOVEDI	GIUSEPPE	LORENZO B.	DAVIDE
VENERDI	DAVIDE (fino alle 14:30)	LORENZO L. (14:30/21:30)	
SABATO	GIUSEPPE (fino alle 12:30)	DAVIDE (12:30/18:30)	
DOMENICA	LORENZO L. (8:00/13:00)		

*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

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

Le attività presenti nel planning orario fanno riferimento alla disciplina del CONI n. 110 - Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

Via Benigno Di Tullio, 13 Tel: 06/7233114 - Fax: 06/72676676

ACQUA FITNESS

	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO				SERALE		
LUNEDI'	*7.30/8.15 A/WALKING Ilenia	8.30/9.15 A/INTENSITY Ilenia	* 9.20/10.05 A/WALKING Ilenia	*10.10/10.55 A/CIRCUIT TRAINING Ilenia		13.30/14.15 A/INTENSITY Ilenia	*14.20/15.05 A/BIKE Ilenia		18.50/19.35 A/POWER Raffaello	*19.40/20.25 A/BIKE Raffaello	
MARTEDI'		*8.30/9.15 A/BIKE Marco	*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Marco	10.10/10.55 A/INTERVAL Marco		*13.30/14.15 A/WALKING Katia	14.20/15.05 A/POWER Katia		*18.50/19.35 A/CIRCUIT TRAINING Katia	19.40/20.25 A/INTENSITY Katia	*20.30/21.15 A/WALKING Katia
MERCOLEDI'	*7.30/8.15 A/WALKING Roberta	8.30/9.15 A/INTENSITY Roberta	* 9.20/10.05 DOUBLE CIRCUIT Roberta	*10.10/10.55 A/CIRCUIT TRAINING Roberta		13.30/14.15 A/INTENSITY Ilenia	*14.20/15.05 A/CIRCUIT TRAINING Ilenia		18.50/19.35 A/INTENSITY Andrea	*19.40/20.25 A/WALKING Andrea	
GIOVEDI'		*8.30/9.15 A/WALKING Marco	9.20/10.05 A/INTERVAL Marco	*10.10/10.55 A/BIKE Marco		*13.30/14.15 A/BIKE Katia	14.20/15.05 A/POWER Katia		*18.50/19.35 A/CIRCUIT TRAINING Raffaello	*19.40/20.25 A/BIKE Raffaello	20.30/21.15 A/POWER Raffaello
VENERDI'		8.30/9.15 A/INTENSITY Roberta	*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Roberta	*10.10/10.55 A/WALKING Roberta		13.30/14.15 A/POWER Ilenia	*14.20/15.05 A/WALKING Ilenia		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		8.15/9.00 A/INTENSITY Andrea	*9.05/9.50 A/WALKING Andrea								

NUOTO LIBERO

	ANTIMERIDIANO - POMERIDIANO	SERALE
LUNEDI	6.30 - 14.30	20.00/21.15
MARTEDI	6.30 - 14.30	20.00/21.15
MERCOLEDI	6.30 - 14.30	
GIOVEDI	6.30 - 14.30	20.00/21.15
VENERDI	6.30 - 14.30	20.00/21.15
SABATO	6.30 - 9.30	12.30 - 14.30
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

Le attività presenti nel planino orario fanno riferimento alla disciplina del CONI n. 278 Attività ginnico-motorie applicative