

PLANNING IN VIGORE DAL 27 LUGLIO FINO AL 30 AGOSTO

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

ACQUA FITNESS

	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO				SERALE	
	8.30/9.15	10.00/10.45			13.30/14.15			18.30/19.15	19.20/20.05
LUNEDI'	A/INTENSITY Ilenia	A/WALKING Ilenia			A/INTENSITY Ilenia			A/INTENSITY Katia	A/BIKE Katia
MARTEDI'		9.00/9.45	10.30/11.15			14.30/15.15		18.30/19.15	19.20/20.05
		DOUBLE CIRCUIT Marco	A/INTERVAL Marco			A/WALKING Ilenia		DOUBLE CIRCUIT Katia	A/INTENSITY Katia
MERCOLEDI'	8.30/9.15	10.00/10.45			13.30/14.15			18.30/19.15	19.20/20.05
	A/WALKING Roberta	A/INTENSITY Roberta			DOUBLE CIRCUIT Ilenia			A/INTENSITY Andrea	A/WALKING Andrea
GIOVEDI'		9.00/9.45	10.30/11.15			14.30/15.15		18.30/19.15	19.20/20.05
		A/INTERVAL Marco	DOUBLE CIRCUIT Marco			A/BIKE Ilenia		A/BIKE Ilenia	A/INTENSITY Ilenia
VENERDI'	8.30/9.15	10.00/10.45			13.30/14.15			18.30/19.15	
	A/INTENSITY Roberta	A/BIKE Roberta			A/INTENSITY Ilenia			A/WALKING Katia	
SABATO	7.40/8.25	8.30/9.15							
	A/WALKING Katia	A/INTENSITY Katia							
DOMENICA		9.00/9.45							
		A/INTENSITY Andrea							

NUOTO LIBERO

LUNEDI	6.30/7.30	7.30/8.30	8.30/9.30	9.30/10.30	10.30/11.30	11.30/12.30	12.30/13.30	13.30/14.30	18.00/19.00	19.00/20.00	20.00/21.00
MARTEDI	6.30/7.30	7.30/8.30	8.30/9.30	9.30/10.30	10.30/11.30	11.30/12.30	12.30/13.30	13.30/14.30		19.30/21.00	
MERCOLEDI	6.30/7.30	7.30/8.30	8.30/9.30	9.30/10.30	10.30/11.30	11.30/12.30	12.30/13.30	13.30/14.30	18.00/19.00	19.00/20.00	20.00/21.00
GIOVEDI	6.30/7.30	7.30/8.30	8.30/9.30	9.30/10.30	10.30/11.30	11.30/12.30	12.30/13.30	13.30/14.30		19.30/21.00	
VENERDI	6.30/7.30	7.30/8.30	8.30/9.30	9.30/10.30	10.30/11.30	11.30/12.30	12.30/13.30	13.30/14.30	18.00/19.00	19.00/20.00	20.00/21.00
SABATO	6.30/7.30	7.30/8.30	8.30/9.30	9.30/10.30	10.30/11.30	11.30/12.30					
DOMENICA	8.00/9.00	9.00/10.00	10.00/11.00	11.00/12.00	12.00/13.00						

Tutte le attività preenti (acqua fitnes e nuoto libero devono essere prenotate tramite la nostra APP "Romanina Sporting Center"

Il programma delle attività potrà subire delle variazioni in qualsiasi momento

Le attività presenti nel planning fanno riferimento alle discipline del CONI n. 110 - ginnastica finalizzata alla salute, al Fitness ed alla disciplina n. 278 attività ginnico-motorie applicative alle discipline del nuoto



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

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

PLANNING IN VIGORE DAL 27 LUGLIO FINO AL 30 AGOSTO

SALA FITNESS

	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO				SERALE			
			9.00/9.50	10.00/10.50		13.30/14.30			18.30/19.20		20.00/21.00	
LUNEDI'			POSTURALE Camilla	PUMP Camilla		INDOOR CYCLING Melissa			FIT BOXE Roberta		URBAN WORKOUT Francesco	
MARTEDI'	7.30/8.20		9.00/10.00			13.30/14.20			18.30/19.20	19.40/20.40		
	STRETCH & TONE Eleonora		CYCLEX Elena			PILATES Ilenia			GAG Alessia	INDOOR CYCLING Raffaele		
MERCOLEDI'			9.00/9.50	10.00/10.50					18.30/19.20		20.00/21.15	
			PILATES Camilla	CIRCUIT TRAINING Camilla					CORE TRAINING Lorenzo		CALISTHENICS Lorenzo	
GIOVEDI'	7.30/8.20		9.00/10.00			13.30/14.20			18.30/19.20	19.40/20.40		
	STRETCH & TONE Eleonora		INDOOR CYCLING Elena			PILATES Ilenia			PILATES Alessia	INDOOR CYCLING Roberta T.		
VENERDI'		8.30/9.20		10.00/10.50		13.30/14.30			18.30/19.20	19.30/20.20		
		TOTAL BODY Camilla		PILATES Camilla		INDOOR CYCLING Melissa			STEP&TONE Vanessa	POSTURAL PILATES Vanessa		
SABATO		9.00/9.50										
		STRETCH & TONE Fabrizio										

SALA ISOTONICA DALLE 6.30 ALLE 21.00

	ANTIMERIDIANO		POMERIDIANO		SERALE	
	6.30/12.30		12.30/17.30		17:30/19:30	19.30/21.00
LUNEDI'	DAVIDE		LORENZO		ALESSANDRO	PATRIZIO
MARTEDI'	DAVIDE		LORENZO		PATRIZIO	ALESSANDRO
MERCOLEDI'	DAVIDE		LORENZO		ALESSANDRO	PATRIZIO
GIOVEDI'	DAVIDE		LORENZO		PATRIZIO	ALESSANDRO
VENERDI'	DAVIDE		LORENZO		ALESSANDRO	PATRIZIO
SABATO	DALLE 6.30 ALLE 14.30 A ROTAZIONE					
DOMENICA	DALLE 8.00 ALLE 13.00 A ROTAZIONE					

Tutte le attività presenti (acqua fitness e nuoto libero devono essere prenotate tramite la nostra APP "Romanina Sporting Center")

Il programma delle attività potrà subire delle variazioni in qualsiasi momento

Le attività presenti nel planning fanno riferimento alle discipline del CONI n. 110 - ginnastica finalizzata alla salute, al Fitness ed alla disciplina n. 278 attività ginnico-motorie applicative alle discipline del nuoto