

ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.30-9.15 AQUA TONE Roberta D.		9.20-10.05 AQUA WALKING * Roberta D.	10.35-11.20 AQUA BIKE * Roberta D.	13.30-14.15 AQUA FIT Roberta D.		14.20-15.05 BIKE CIRCUIT* Roberta D.	18.30-19.15 AQUA POWER Roberta F.	19.20-20.05 AQUA WALKING* Roberta F.	20.10-20.55 AQUA BIKE * Roberta F.
Martedì	8.20-9.05 AQUA DREN Ilenia	9.15-10.00 AQUA BIKE * Fabiana		10.05-10.50 AQUA GAG Fabiana	13.30-14.15 AQUA POWER Fabiana	14.20-15.05 WALKING CIRCUIT* Fabiana		18.45-19.30 AQUA GAG Katia	19.35-20.20 DOUBLE FIT* Ilenia	
Mercoledì	8.30-9.15 AQUA FUSION Roberta D.		9.20-10.05 DOUBLE CIRCUIT* Roberta D.	10.35-11.20 AQUA FLOW Roberta D.	13.30-14.15 DOUBLE CIRCUIT* Ilenia		14.20-15.05 AQUA GYM Ilenia	18.50-19.35 AQUA FREE FIT Ilenia		
Giovedì		9.15-10.00 AQUA WALKING * Fabiana		10.05-10.50 AQUA COMBACT Fabiana	13.30-14.15 AQUA POWER Fabiana	14.20-15.05 BIKE CIRCUIT* Fabiana		18.30-19.15 AQUA COMBACT Camilla	19.20-20.05 AQUA BIKE * Camilla	20.10-20.55 AQUA GYM Camilla
Venerdì	8.30-9.15 AQUA ATHLETIC Roberta D.		9.20-10.05 AQUA BIKE * Roberta D.	10.35-11.20 AQUA WALKING* Roberta D.	13.30-14.15 AQUA FIT Roberta D.		14.20-15.05 WALKING CIRCUIT* Roberta D.	19.10-19.55 AQUA ATHLETIC Katia	20.00-20.45 DOUBLE FIT * Roberta F.	
Sabato	8.00-8.45 DOUBLE CIRCUIT* Katia		8.50-9.35 AQUASHORT Katia							
Domenica		9.00-9.45 AQUA FIT Rotazione	9.50-10.35 AQUA WALKING * Rotazione	10.40-11.25 AQUA BIKE * Rotazione						

NUOTO LIBERO			
Giorno	ANTIMERIDIANO	POMERIDIANO	SERALE
Lunedì	7.00 - 15.00		20.00 - 21.30
Martedì	7.00 - 15.00		20.00 - 21.15
Mercoledì	7.00 - 15.00		
Giovedì	7.00 - 15.00		20.00 - 21.30
Venerdì	7.00 - 15.00		20.00 - 21.15
Sabato	7.00 - 9.45	12.10 - 14.30	
Domenica	8.00 - 13.00		



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

Seguici su twitter @sistemisport



Romanina Sporting Center



ROMA
CAPITALE



www.sistemiperlosport.com

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

Sala Fitness										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì		9.30-10.20 STRETCHING Fabiana	10.30-11.20 GAG Fabiana		13.30-14.20 CROSS TRAINING* Maikel		17.25 - 18.15 ZUMBA FIT Roberta F.	18.15-19.05 GAG Roberta D.	19.05 - 19.55 FIT BOX Roberta D.	20.00-20.50 CROSS TRAINING* Maik
Martedì	8.15 - 9.05 PILATES Fabiana		11.00-11.50 BODY TONE Fabiana				17.50 - 18.40 FUNCTIONAL WORKOUT Mauro Q.	18.45-19.35 FIT BOX Mauro Q.	19.40-20.30 PILATES* Mauro Q.	20.30-21.20 PUMP Mauro Q.
Mercoledì		9.30-10.20 PUMP Fabiana	10.30-11.20 FUNCTIONAL WORKOUT Fabiana		13.30-14.20 PILATES* Camilla		17.25-18.15 TOTAL BODY Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05-19.55 STRETCHING Roberta F.	20.10-21.00 CIRCUIT TRAINING* Maik
Giovedì	8.15 - 9.05 PILATES Fabiana		11.00-11.50 BODY TONE Fabiana				17.50 - 18.40 FUNCTIONAL WORKOUT Mauro Q.	18.45-19.35 PUMP Mauro Q.	19.40-20.30 PILATES* Mauro Q.	
Venerdì		9.30-10.20 STRETCHING Fabiana	10.30-11.20 GAG Fabiana		13.30-14.20 CROSS TRAINING* Maikel		17.25 - 18.15 TOTAL BODY Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05-19.55 GAG Roberta F.	20.10-21.00 CROSS TRAINING* Maik
Sabato		9.15-10.05 STRETCH & TONE Fabrizio								
Domenica										

SALA PESI			
Giorno	ANTIMERIDIANO		SERALE
Lunedì			7.00 - 21.15
Martedì			7.00 - 21.15
Mercoledì			7.00 - 21.15
Giovedì			7.00 - 21.15
Venerdì			7.00 - 21.15
Sabato			7.00 - 18:45
Domenica			8.00 - 13.00

*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione



Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport

Seguici su twitter @sistemisport





Clicca mi piace su Romanina Sporting Center



