

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	8.40/9.30 POSTURALE & STRETCHING Camilla	9.30/10.30 PILATES Camilla	10.30/11.20 GAG Camilla		*13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel		17.25/18.15 GAG Roberta F.	18.15/19.05 PILOXING Roberta D.	19.05/19.55 FIT BOXE Roberta D.	*20.00/21.00 CROSS TRAINING Maikel
Martedì	8.15/9.05 STRETCHING Fabiana	10.00/10.50 PILOXING Roberta D.	11.00/11.50 BODY TONE Fabiana				17.50/18.40 POSTURALE Mauro	18.40/19.30 FIT BOXE Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro	20.20/21.10 PUMP Mauro
Mercoledì		9.30/10.20 BODY TONE Camilla	10.30/11.20 POSTURALE & STRETCHING Camilla		13.30/14.20 PILATES Ilenia		17.25/18.15 ZUMBA FIT Roberta D.	18.15/19.05 TOTAL BODY Roberta D.	19.05/19.55 PILOXING Roberta D.	* 20.10/21.10 CIRCUIT TRAINING Maikel
Giovedì	8.15/9.05 PILATES Fabiana	10.00/10.50 PILOXING Roberta D.	11.00/11.50 PUMP Fabiana				17.50/18.40 POSTURALE Mauro	18.40/19.30 PUMP Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro	* 20.20/21.10 TRX Mauro
Venerdì		9.30/10.20 PILATES Camilla	10.30/11.20 GAG Camilla		* 13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel		17.25/18.15 METABOLIC Roberta D.	18.15/19.55 BODY SCULPTING Roberta D.	19.05/19.55 POSTURALE & STRETCH Roberta D.	* 20.10/21.10 CROSS TRAINING Maikel
Sabato		9.15/10.05 STRETCH & TONE Fabrizio								
Domenica										

SALA PESI			
Giorno	ANTIMERIDIANO 6.30 - 11.30	POMERIDIANO 11.30 - 16.00	SERALE 16.00 - 21.15
Lunedì	Mauro	Luigi	Luigi
Martedì	Maik	Roberta	Luigi
Mercoledì	Maik	Luigi	Luigi
Giovedì	Roberta (fino ore 10:00)	Giulia	Maik
Venerdì	Maik	Roberta	Mauro
Sabato	06:30	18:45	
Domenica	08:00 - 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
Clicca mi piace su Romanina Sporting

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

ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.30/9:15 A/TONE Roberta D.		* 9.20/10.05 A/WALKING Roberta D.	* 10.35/11:20 BIKE&JUMP Roberta D.	13.30/14:15 A/FIT Ilenia		* 14.25/15:10 BIKE CIRCUIT Ilenia	18.30/19.15 A/POWER Roberta F.	* 19.20/20:05 AQUA WALKING Roberta F.	*20.10/20:55 BIKE& JUMP Roberta F.
Martedì	8.20/9:10 METABOLICA Roberta D.	* 9.15/10:00 BIKE& JUMP Fabiana		10.05/11.50 A/GAG Fabiana	* 13.30/14.15 WALKING CIRCUIT Annalisa	14.20/15.05 BOXE in ACTION Annalisa		* 18,45/19.30 DOUBLE FIT (jump) Katia	19.35/20.20 POWER FIT Katia	
Mercoledì	7.40/8.25 A/FIT Roberta D.	8.30/9.15 A/FUSION Roberta D.	* 9.20/10.05 DOUBLE CIRCUIT Roberta D.	* 10.35/11.20 KICK & JUMP Roberta D.	13.30/14.15 A/GYM Camilla		14.25/15.10 *DOUBLE FIT (jump) Ilenia	18.50/19.35 A/SHORT Ilenia	* 19.35/20.20 A/BIKE Ilenia	
Giovedì		9.15/10.00 AQUA COMBACT Fabiana		* 10.05/11.20 A/WALKING Fabiana	* 13.30/14.15 KICK& JUMP Annalisa	* 14.20/15.05 BIKE CIRCUIT Annalisa		18.30/19.15 A/GYM Carmela	* 19.20/20.05 A/BIKE Carmela	*20.10/20:55 JUMP & GYM Carmela
Venerdì	8.30/9.15 A/ATHLETIC Roberta D.		* 9.20/10.05 JUMP & BIKE Roberta D.	* 10.35/11.20 A/WALKING Roberta D.	13.30/14.15 A/FIT Ilenia		* 14.25/15.10 WALKING CIRCUIT Ilenia	19.20/20.05 A/COMBACT Katia	* 20.10/20.55 JUMP & CROSS Katia	
Sabato	* 7.45/8.30 DOUBLE CIRCUIT Katia		* 8.35/9.20 JUMP CIRCUIT Katia							
Domenica		9.00/9.45 A/FIT Rotazione	* 9.50/10.35 A/WALKING Rotazione	* 10.40/11.25 BIKE&JUMP Rotazione						
NUOTO LIBERO										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	6.30 - 15.00				X			20.00 - 21.30		
Martedì	6.30 - 15.00				X			20.00 - 21.15		
Mercoledì	6.30 - 15.00				X			X		
Giovedì	6.30 - 15.00				X			20.00 - 21.30		
Venerdì	6.30 - 15.00				X			20.00 - 21.15		
Sabato	6.30 - 9.30				12.30 - 14.30			X		
Domenica	8.00 - 13.00				X			X		

*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

