

ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	7.40/8.25 A/FIT Roberta D.	8.30/9.15 A/INTENSIVY Roberta D.	* 9.20/10.05 A/WALKING Roberta D.	*10.40/11.25 A/CROSS JUMP Roberta D.	12.30/14.15 A/FIT Ilenia	*14.20/15.05 A/BIKE Ilenia		18.50/19.35 A/INTENSIVY Stefano	*19.40/20.25 A/BIKE Stefano	*20.30/21.15 A/CROSS JUMP Stefano
Martedì		8.30/9.15 A/TONE Roberta D.	*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Fabiana	10.10/10.55 A/POWER Fabiana	*12.30/14.15 A/WALKING Stefano	14.20/15.05 A/TONE Stefano		18.50/19.35 A/COMBACT Katia	*19.40/20.25 DOUBLE CIRCUIT Katia	
Mercoledì	*7.40/8.25 A/WALKING Roberta D.	8.30/9.15 A/INTENSIVY Roberta D.	* 9.20/10.05 DOUBLE CIRCUIT Roberta D.	*10.40/11.25 KICK&JUMP Giulia F.	12.30/14.15 A/INTENSIVY Ilenia	*14.20/15.05 DOUBLE CIRCUIT Ilenia		18.50/19.35 A/INTENSIVY Ilenia	*19.40/20.25 WALKING CIRCUIT Ilenia	
Giovedì		8.30/9.15 A/TONE Roberta D.	9.20/10.05 A/COMBACT Fabiana	*10.10/10.55 A/CIRCUIT TRAINING Fabiana	12.30/14.15 A/COMBACT Stefano	*14.20/15.05 A/BIKE Stefano		18.50/19.35 A/COMBACT Carmela	*19.40/20.25 A/BIKE Carmela	*20.30/21.15 KICK & JUMP Carmela
Venerdì		8.30/9.15 A/INTENSIVY Roberta D.	*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Roberta D.	*10.40/11.25 A/BIKE Roberta D.	12.30/14.15 A/FIT Stefano	*14.20/15.05 A/WALKING Stefano		18.50/19.35 A/INTENSIVY Katia	*19.40/20.25 A/WALKING Katia	
Sabato	*7.40/8.25 DOUBLE CIRCUIT Katia	8.30/9.10 A/INTENSIVY Katia			*12.00/12.45 A/CIRCUIT TRAINING Katia					
Domenica		8.30/9.15 A/FIT Rotazione	*9.20/10.05 A/WALKING Rotazione	10.15/11.00 DEEPWATER Rotazione						
NUOTO LIBERO										
Giorno	ANTIMERIDIANO/POMERIDIANO							SERALE		
Lunedì	6.30 – 15.00							20.00 – 21.15		
Martedì	6.30 – 15.00							20.00 – 21.15		
Mercoledì	6.30 – 15.00									
Giovedì	6.30 – 15.00							20.00 – 21.15		
Venerdì	6.30 – 15.00							20.00 – 21.15		
Sabato	6.30 – 9.30				12.30 – 14.30					
Domenica	8.00 – 13.00									

*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

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

Via D'Adda Di Tundo, 15 - Tel: 06/7233114 - Fax: 06/72676676 Email: info@romanasportingcenter.it										
SALA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.50/9.40 POSTURALE Camilla	9.45/10.35 PILATES Camilla	10.40/11.30 STEP & TONE Camilla		*13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel	15.00/16.00 YOGA Barbara	17.40/18.30 STEP & TONE Roberta D.	18.30/19.20 PILOXING Roberta D.	19.20/20.10 FIT BOXE Roberta D.	*20.10/21.10 CIRCUIT TRAINING Maikel
Martedì	8.15/9.05 TRAINING TONE Fabiana	9.30/10.20 PILOXING Roberta D.	10.30/11.20 ZUMBA Roberta D.		13.30/14.20 PILATES Ilenia		17.50/18.40 POSTURALE Mauro	18.40/19.30 PUMP Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro	*20.20/21.20 KETTLEBELL & CORE TRAINING Mauro
Mercoledì	8.15/9.05 YOGA Marcella	9.30/10.20 PUMP Camilla	10.30/11.20 STRETCH & TONE Camilla	12.30/13.20 PILATES Ilenia	*13.30/14.30 KETTLEBELL & CORE TRAINING Luigi		17.40/18.30 ZUMBA Roberta D.	18.30/19.20 GAG Roberta D.	19.20/20.10 PILOXING Roberta D.	*20.10/21.10 TABATA TRAINING Maikel
Giovedì	8.15/9.05 STRETCH & TONE Fabiana	9.30/10.20 PILOXING Roberta D.	10.30/11.20 TOTAL BODY Roberta D.		13.30/14.20 PILATES Ilenia		17.50/18.40 POSTURALE Mauro	18.40/19.30 PUMP Mauro	19.30/20.20 PILATES Mauro	*20.20/21.20 TRX Mauro
Venerdì	8.50/9.40 CIRCUIT TRAINING Camilla	9.45/10.35 PILATES Camilla	10.40/11.30 POSTURALE Camilla		*13.30/14.30 CROSS TRAINING Maikel	14.40/15.40 YOGA Marcella	17.40/18.30 FIT BOXE Roberta D.	18.30/19.20 TOTAL BODY Roberta D.	19.20/20.10 GAG Roberta D.	*20.10/21.10 CARDIO FIT TRAINING Maikel
Sabato		9.15/10.05 STRETCH & TONE Fabrizio		11.40/12.30 TOTAL BODY Fabrizio		16.00/17.00 YOGA Marcella				
Domenica		9.00/10.00 YOGA Barbara								
SALA PESI										
Giorno	ANTIMERIDIANO 6.30 – 12.00				POMERIDIANO 12.00 – 17.00			SERALE 17.00 – 22.00		
Lunedì	MAIKEL				MAURO			LUIGI		
Martedì	DAVIDE				ROBERTA			ALESSIO		
Mercoledì	MAIKEL				MAURO			LUIGI		
Giovedì	DAVIDE				ROBERTA			MAIKEL		
Venerdì	MAIKEL				LUIGI			ALESSIO		
Sabato	6:30				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 Center



Seguici su twitter @sistemisport