

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

## ORARIO FITNESS IN VIGORE DA LUNEDÌ 2 LUGLIO (l'orario potrà subire ulteriori variazioni nel corso della stagione estiva)

| ACQUA FITNESS                                            |                                       |                                     |                                                 |                                                |             |                                                |                                     |        |                                                  |                                           |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Giorno                                                   | ANTIMERIDIANO                         |                                     |                                                 |                                                | POMERIDIANO |                                                |                                     | SERALE |                                                  |                                           |
| Lunedì                                                   |                                       | 8.30/9.15<br>A/INTENSITY<br>Roberta | * 9.20/10.05<br>A/WALKING<br>Roberta            | *10.40/11.55<br>A/CROSS JUMP<br>Roberta        |             | 13.30/14.15<br>A/FIT<br>Ilenia                 |                                     |        | 18.30/19.15<br>A/INTENSITY<br>Katia              | *19.20/20.05<br>A/BIKE<br>Katia           |
| Martedì                                                  |                                       |                                     | *9.20/10.05<br>A/CIRCUIT<br>TRAINING<br>Marco   | 10.10/10.55<br>A/POWER<br>Marco                |             |                                                | *14.20/15.05<br>A/WALKING<br>Ilenia |        | *18.30/19.15<br>DOUBLE<br>CIRCUIT(JUMP)<br>Katia | 19.20/20.05<br>A/COMBACT<br>Katia         |
| Mercoledì                                                | *7.40/8.25<br>A/WALKING<br>Roberta    | 8.30/9.15<br>A/INTENSITY<br>Roberta | * 9.20/10.05<br>DOUBLE<br>CIRCUIT Roberta       |                                                |             | 13.30/14.15<br>A/CIRCUIT<br>TRAINING<br>Ilenia |                                     |        | 18.30/19.15<br>A/INTENSITY<br>Ilenia             | *19.20/20.05<br>WALKING<br>CIRCUIT Ilenia |
| Giovedì                                                  |                                       |                                     | 9.20/10.05<br>A/COMBACT<br>Marco                | *10.10/10.55<br>A/CIRCUIT<br>TRAINING<br>Marco |             |                                                | *14.20/15.05<br>A/BIKE<br>Ilenia    |        | *18.30/19.15<br>KICK & JUMP<br>Camilla           | *19.20/20.05<br>A/BIKE<br>Camilla         |
| Venerdì                                                  |                                       | 8.30/9.15<br>A/INTENSITY<br>Roberta | *9.20/10.05<br>A/CIRCUIT<br>TRAINING<br>Roberta | *10.40/11.25<br>A/BIKE<br>Roberta              |             | 13.30/14.15<br>A/FIT<br>Ilenia                 |                                     |        | *18.30/19.15<br>WALKING<br>CIRCUIT Katia         |                                           |
| Sabato                                                   | *7.40/8.25<br>DOUBLE<br>CIRCUIT Katia | 8.30/9.10<br>A/INTENSITY<br>Katia   |                                                 |                                                |             |                                                |                                     |        |                                                  |                                           |
| Domenica                                                 |                                       | 8.30/9.15<br>A/FIT<br>Rotazione     | *9.20/10.05<br>A/WALKING<br>Rotazione           |                                                |             |                                                |                                     |        |                                                  |                                           |
| NUOTO LIBERO (orario in vigore da lunedì 23 luglio 2018) |                                       |                                     |                                                 |                                                |             |                                                |                                     |        |                                                  |                                           |
| Giorno                                                   | ANTIMERIDIANO                         |                                     |                                                 |                                                | POMERIDIANO |                                                |                                     | SERALE |                                                  |                                           |
| Lunedì                                                   | 6.30                                  |                                     |                                                 |                                                | -           |                                                |                                     | 20.00  |                                                  |                                           |
| Martedì                                                  | 6.30                                  |                                     |                                                 |                                                | -           |                                                |                                     | 20.00  |                                                  |                                           |
| Mercoledì                                                | 6.30                                  |                                     |                                                 |                                                | -           |                                                |                                     | 20.00  |                                                  |                                           |
| Giovedì                                                  | 6.30                                  |                                     |                                                 |                                                | -           |                                                |                                     | 20.00  |                                                  |                                           |
| Venerdì                                                  | 6.30                                  |                                     |                                                 |                                                | -           |                                                |                                     | 20.00  |                                                  |                                           |
| Sabato                                                   | 6.30                                  |                                     |                                                 |                                                | 17.00       |                                                |                                     |        |                                                  |                                           |
| 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