

PLANNING IN VIGORE DAL 1 AL 15 SETTEMBRE 2019

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

ACQUA FITNESS										
	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO				SERALE	
LUNEDI'		8.30/9.15 A/INTENSITY Ilenia	*9.20/10.05 A/WALKING Ilenia			13.30/14.15 A/INTENSITY Ilenia			18.30/19.15 A/POWER Katia	*19.20/20:05 A/BIKE Katia
MARTEDI'			*9.20/10:05 A/CIRCUIT TRAINING Marco	10.10/10.55 A/INTERVAL Marco			14.20/15.05 A/POWER Ilenia		*18.30/19.15 DOUBLE CIRCUIT Katia	19.20/20:05 A/INTENSITY Katia
MERCOLEDI'	*7.30/8.15 A/WALKING Roberta	8.30/9:15 A/INTENSITY Roberta	*9.20/10.05 DOUBLE CIRCUIT Roberta			*13.30/14.15 A/WALKING Ilenia			18.30/19.15 A/INTENSITY Andrea	*19.20/20:05 A/WALKING Andrea
GIOVEDI'			9.20/10:05 A/INTERVAL Marco	*10.10/10.55 A/CIRCUIT TRAINING Marco			*14.20/15.05 A/BIKE Ilenia		*18.30/19.15 A/CIRCUIT TRAINING Katia	*19.20/20:0 A/BIKE Katia
VENERDI'		8.30/9.15 A/INTENSITY Roberta	*9.20/10.05 A/CIRCUIT TRAINING Roberta	*10.10/10.55 A/BIKE Roberta		13.30/14.15 A/POWER Ilenia			*18.30/19.15 A/WALKING Katia	
SABATO	*7.40/8.25 DOUBLE CIRCUIT Katia	8.30/9.10 A/INTENSITY Katia								
DOMENICA		8.15/9.00 A/FIT Andrea	*9.05/9.50 A/WALKING Andrea							

NUOTO LIBERO

	ANTIMERIDIANO - POMERIDIANO	SERALE
LUNEDI	6.30 - 14:30	17:00/21:00
MARTEDI	6.30 - 14:30	17:00/21:00
MERCOLEDI	6.30 - 14:30	17:00/19:00
GIOVEDI	6.30 - 14:30	17:00/21:00
VENERDI	6.30 - 14:30	17:00/21:00
SABATO		6.30 - 14:00
DOMENICA		8.00 - 13.00

***LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

La Direzione si riserva la possibilità di modificare il planning in qualsiasi momento



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

PLANNING IN VIGORE DAL 1 SETTEMBRE AL 15 SETTEMBRE 2019

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

STUDIO 1

	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE				
LUNEDÌ		9.00/9.50 POSTURALE Camilla	9.55/10.45 PILATES Camilla	10.50/11.40 PUMP Camilla				18.30/19.20 TOTAL BODY. Roberta	19.20/20.10 FIT BOXE Roberta	20.10/21.10 URBAN WORKOUT Francesco	
MARTEDÌ	7.30/8.20 STRETCH&TONE Eleonora		9.30/10.20 TOTAL BODY Roberta	10.30/11.20 FIT BOXE Roberta		13.30/14.20 PILATES Int. Illenia		17.45/18.35 Ed. POSTURALE	18.35/19.25 PUMP	19.25/20.15 PILATES	
MERCOLEDÌ	7.50/8.50 YOGA Marcella	9.00/09.50 PUMP Camilla	09.55/10.45 POSTURALE Camilla			13.30/14.30 FUNCTIONAL ACTIVITY Eleonora		17.40/18.30 FUNCTIONAL ACTIVITY Eleonora	18.30/19.20 C.A.C. Roberta	19.20/20.10 FIT BOXE Roberta	20.10/21.10 TABATA TRAINING Patrizio
GIOVEDÌ	7.30/8.20 STRETCH&TONE Eleonora		9.30/10.20 FIT BOXE Roberta	10.30/11.20 G.A.C. Roberta		13.30/14.20 PILATES Illenia		17.45/18.35 Ed. POSTURALE	18.35/19.25 PUMP	19.25/20.15 PILATES	
VENERDÌ	7.50/8.50 YOGA Marcella	9.00/9.50 CIRCUIT TRAINING Camilla	9.55/10.45 PILATES Camilla						18.30/19.20 STEP&TONE Vanessa	19.20/20.10 POSTURAL STRETCHING Fabrizio	20.10/21.10 URBAN WORKOUT Francesco
SABATO		9.00/9.50 STRETCH & TONE Fabrizio									

STUDIO 2

	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE			
LUNEDÌ			*9.00/10.00 INDOOR CYCLING Elena			*13.30/14.30 INDOOR CYCLING Francesca		*18.30/19.30 INDOOR CYCLING Stefania		
MARTEDÌ		*8.30/9.30 INDOOR CYCLING Emiliano						17.20/18.20 YOGA Marcella	*18.30/19.30 INDOOR CYCLING Roberta T.	*19.30/20.30 INDOOR CYCLING Raffaele
MERCOLEDÌ			*9.00/10.00 INDOOR CYCLING Elena			*13.30/14.30 INDOOR CYCLING Francesca		*18.30/19.30 INDOOR CYCLING Stefania		
GIOVEDÌ		*8.30/9.30 INDOOR CYCLING Emiliano						17.20/18.20 YOGA Marcella	*18.30/19.30 INDOOR CYCLING Roberta T.	*19.30/20.30 INDOOR CYCLING Raffaele
VENERDÌ			*9.00/10.00 INDOOR CYCLING Elena			*13.30/14.30 INDOOR CYCLING Francesca				
SABATO			*9.00/10.00 INDOOR CYCLING Raffaele							

SALA ISOTONICA DALLE 6.30 ALLE 21:00

	ANTIMERIDIANO	POMERIDIANO	SERALE
LUNEDÌ	DAVIDE (6.30/15.00)		LORENZO (15.00/21.00)
MARTEDÌ	GIUSEPPE (6.30/15.00)	STEVEN (15.00/18.00)	LORENZO B. (18.00/21.00)
MERCOLEDÌ	DAVIDE (6.30/12.00)		LORENZO L. (12:00/21:00)
GIOVEDÌ	GIUSEPPE (6.30/15.00)	STEVEN (15.00/18.00)	LORENZO B. (18.00/21.00)
VENERDÌ	DAVIDE (6.30/12.00)	STEVEN (12.00/17.00)	LORENZO L. (17.00/21.00)
SABATO	MAIKEL (6:30/13:00)	DAVIDE (13:00/18:45)	
DOMENICA	LORENZO (08:00 - 13:00)		

*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

La Direzione si riserva la possibilità di modificare il planning in qualsiasi momento.