

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 AQUA TONE		9.20-10.05 WALKING CIRCUIT*	10.10-10.55 BIKE CIRCUIT*	13.30-14.15 AQUA FIT		14.20-15.05 BIKE CIRCUIT*	18.30-19.15 AQUA POWER	19.20-20.05 WALKING CIRCUIT*	20.10-20.55 BIKE CIRCUIT*
Martedì		9.00-9.45 BIKE CIRCUIT*		9.50-10.35 AQUA GAG		14.00-14.45 WALKING CIRCUIT*		18.45-19.30 WALKING CIRCUIT*	19.35-20.20 AQUA GAG	
Mercoledì	8.30-9.15 AQUA FUSION		9.20-10.05 DOUBLE CIRCUIT*	10.10-10.55 AQUA FLOW	13.30-14.15 DOUBLE CIRCUIT*		14.20-15.05 AQUA FIT	18.50-19.35 DOUBLE CIRCUIT*		
Giovedì		9.00-9.45 WALKING CIRCUIT*		9.50-10.35 AQUA COMBACT		14.00-14.45 BIKE CIRCUIT*		18.30-19.15 BIKE CIRCUIT*	19.20-20.05 AQUA COMBACT	20.10-20.55 WALKING CIRCUIT*
Venerdì	8.30-9.15 AQUA ATHLETIC		9.20-10.05 BIKE CIRCUIT*	10.10-10.55 WALKING CIRCUIT*	13.30-14.15 AQUA FIT		14.20-15.05 WALKING CIRCUIT*	18.45-19.30 DOUBLE CIRCUIT*	19.35-20.20 BIKE CIRCUIT*	
Sabato	8.00-8.45 DOUBLE CIRCUIT*		8.50-9.35 SHORT GYM							
Domenica		9.00-9.45 AQUA FIT	9.50-10.35 WALKING CIRCUIT*	10.40-11.25 BIKE CIRCUIT*						

Sala Fitness										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì		9.30-10.20 PUMP					17.30 -18.20 ZUMBA FIT	18.25-19.15 FIT BOX	19.30 - 20.30 TRX CIRCUIT*	
Martedì		9.25-10.15 PILATES	11.00-11.50 BODY TONE				17.30 -18.20 FUNCTIONAL WORKOUT	18.25-19.15 FIT BOX	19.20-20.10 PILATES	20.15-21.05 PUMP
Mercoledì		9.30-10.20 STRETCH & TONE					17.30 -18.20 BODY FUSION	18.25-19.15 ZUMBA FIT	19.20-20.10 FUNCTIONAL WORKOUT	
Giovedì		9.25-10.15 PILATES	11.00-11.50 BODY TONE				17.30 -18.20 FUNCTIONAL WORKOUT	18.25-19.15 PUMP	19.20-20.10 PILATES	20.15-21.05 FITBOX
Venerdì		9.30-10.20 PUMP					17.30 -18.20 ZUMBA FIT	18.25-19.15 FUNCTIONAL WORKOUT	19.25-20.25 CROSS FIT*	
Sabato	8.30-9.20 STRETCHING	9.30-10.20 BODY TONE								
Domenica										

Sala Pesi					Nuoto Libero				
DA LUNEDÌ A VENERDÌ'					LUN - GIOV		dalle 07.00 alle 15.00	dalle 19.15 alle 21.15	
dalle 07.00 alle 21.30					MAR - VEN		dalle 07.00 alle 15.00	dalle 20.00 alle 21.30	
					MERCOLEDÌ'		dalle 07.00 alle 17.00		
SABATO			DOMENICA		SABATO		dalle 07.00 alle 14.30	dalle 16.00 alle 19.00	
dalle 08.00 alle 19.00			dalle 08.00 alle 13.00		DOMENICA		dalle 08.00 alle 13.00		

***LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Gli orari delle lezioni 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

