

# Romanina Sporting Center



ROMA  
CAPITALE



SISTEMI  
INTEGRATI  
per lo SPORT

[www.sistemiperlospport.com](http://www.sistemiperlospport.com)

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

Sala Fitness										
Giorno	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE			
<b>Lunedì</b>		9.30-10.20 STRETCHING Fabiana	10.30-11.20 GAG Fabiana		13.30-14.20 CROSS TRAINING* Enrico F.		17.25 -18.15 ZUMBA FIT Roberta F.	18.15-19.05 GAG Roberta D.	19.05 - 19.55 FIT BOX Roberta D.	20.00-20.50 CROSS TRAINING* Maik
<b>Martedì</b>	8.15 - 9.05 PILATES Fabiana		11.00-11.50 BODY TONE Fabiana				17.50 -18.40 FUNCTIONAL WORKOUT Mauro Q.	18.45-19.35 FIT BOX Mauro Q.	19.40-20.30 PILATES* Mauro Q.	20.30-21.20 PUMP Mauro Q.
<b>Mercoledì</b>		9.30-10.20 PUMP Fabiana	10.30-11.20 FUNCTIONAL WORKOUT Fabiana		13.30-14.20 PILATES* Enrico F.		17.25-18.15 TOTAL BODY Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05-19.55 STRETCHING Roberta F.	20.10-21.00 CIRCUIT TRAINING* Maik
<b>Giovedì</b>	8.15 - 9.05 PILATES Fabiana		11.00-11.50 BODY TONE Fabiana				17.50 -18.40 FUNCTIONAL WORKOUT Mauro Q.	18.45-19.35 PUMP Mauro Q.	19.40-20.30 PILATES* Mauro Q.	20.30-21.20 FIT BOX Mauro Q.
<b>Venerdì</b>		9.30-10.20 STRETCHING Fabiana	10.30-11.20 GAG Fabiana		13.30-14.20 CROSS TRAINING* Enrico F.		17.25 -18.15 TOTAL BODY Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05-19.55 GAG Roberta F.	20.10-21.00 CROSS TRAINING* Maik
<b>Sabato</b>		9.15-10.05 STRETCH & TONE Rotazione								
<b>Domenica</b>										

SALA PESI		
Giorno	ANTIMERIDIANO	SERALE
<b>Lunedì</b>		7.00 - 21.15
<b>Martedì</b>		7.00 - 21.15
<b>Mercoledì</b>		7.00 - 21.15
<b>Giovedì</b>		7.00 - 21.15
<b>Venerdì</b>		7.00 - 21.15
<b>Sabato</b>		7.00 - 18:45
<b>Domenica</b>		8.00 - 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



ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
<b>Lunedì</b>	8.30-9.15 AQUA TONE Roberta D.		9.20-10.05 AQUA WALKING * Roberta D.	10.35-11.20 AQUA BIKE * Roberta D.	13.30-14.15 AQUA FIT Roberta D.		14.20-15.05 BIKE CIRCUIT* Roberta D.	18.30-19.15 AQUA POWER Roberta F.	19.20-20.05 AQUA WALKING* Roberta F.	20.10-20.55 AQUA BIKE * Roberta F.
<b>Martedì</b>	8.20-9.05 AQUA DREN Ilenia	9.15-10.00 AQUA BIKE * Fabiana		10.05-10.50 AQUA GAG Fabiana	13.30-14.15 AQUA POWER Fabiana	14.20-15.05 WALKING CIRCUIT* Fabiana		18.45-19.30 AQUA GAG Katia	19.35-20.20 DOUBLE FIT* Ilenia	
<b>Mercoledì</b>	8.30-9.15 AQUA FUSION Roberta D.		9.20-10.05 DOUBLE CIRCUIT* Roberta D.	10.35-11.20 AQUA FLOW Roberta D.	13.30-14.15 DOUBLE CIRCUIT* Ilenia		14.20-15.05 AQUA GYM Ilenia	18.50-19.35 DOUBLE CIRCUIT* Ilenia		
<b>Giovedì</b>		9.15-10.00 AQUA WALKING * Fabiana		10.05-10.50 AQUA COMBACT Fabiana	13.30-14.15 AQUA POWER Fabiana	14.20-15.05 BIKE CIRCUIT* Fabiana		18.30-19.15 AQUA COMBACT Camilla	19.20-20.05 AQUA BIKE * Camilla	20.10-20.55 AQUA GYM Camilla
<b>Venerdì</b>	8.30-9.15 AQUA ATHLETIC Roberta D.		9.20-10.05 AQUA BIKE * Roberta D.	10.35-11.20 AQUA WALKING* Roberta D.	13.30-14.15 AQUA FIT Roberta D.		14.20-15.05 WALKING CIRCUIT* Roberta D.	19.10-19.55 AQUA ATHLETIC Katia	20.00-20.45 DOUBLE FIT * Roberta F.	
<b>Sabato</b>	8.00-8.45 DOUBLE CIRCUIT* Katia		8.50-9.35 AQUASHORT Katia							
<b>Domenica</b>		9.00-9.45 AQUA FIT Rotazione	9.50-10.35 AQUA WALKING * Rotazione	10.40-11.25 AQUA BIKE * Rotazione						

NUOTO LIBERO			
Giorno	ANTIMERIDIANO	POMERIDIANO	SERALE
<b>Lunedì</b>	7.00 - 15.00		20.00 - 21.30
<b>Martedì</b>	7.00 - 15.00		20.00 - 21.15
<b>Mercoledì</b>	7.00 - 15.00		
<b>Giovedì</b>	7.00 - 15.00		20.00 - 21.30
<b>Venerdì</b>	7.00 - 15.00		20.00 - 21.15
<b>Sabato</b>	7.00 - 9.45	12.10 - 14.30	
<b>Domenica</b>	8.00 - 13.00		

**\*LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Clicca mi piace su Romanina Sporting Center

Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport

*Gli orari potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione*

Seguici su twitter @sistemisport

