



ACQUAFITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE			
Lunedì	8.30		* 9.20	* 10.35	13.30		* 14.25	18.30	* 19.20	* 20.10
	A/TONE Roberta D.		A/WALKING Roberta D.	A/BIKE Roberta D.	A/FIT Ilenia		BIKE CIRCUIT Ilenia	A/POWER Roberta F.	AQUA WALKING Roberta F.	A/BIKE Roberta F.
Martedì	8.20	* 9.15		10.05	13.30	* 14.20		* 18.45	19.35	
	A/DREN Roberta D.	A/BIKE Fabiana		A/GAG Fabiana	A/POWER Fabiana	WALKING CIRCUIT Fabiana		DOUBLE FIT Katia	POWER FIT Stefano	
Mercoledì	8.30		* 9.20	10.35	* 13.30		14.25	18.50		
	A/FUSION Roberta D.		DOUBLE CIRCUIT Roberta D.	A/FLOW Roberta D.	DOUBLE CIRCUIT Camilla		A/GYM Ilenia	A/POWER Stefano		
Giovedì		* 9.15		10.05	13.30	* 14.20		18.30	* 19.20	20.10
		A/WALKING Fabiana		AQUA COMBACT Fabiana	A/POWER Fabiana	BIKE CIRCUIT Fabiana		A/GYM Carmela	A/BIKE Carmela	A/GYM Stefano
Venerdì	8.30		* 9.20	* 10.35	13.30		* 14.25	19.10	* 20.00	
	A/ATHLETIC Roberta D.		A/BIKE Roberta D.	A/WALKING Roberta D.	A/FIT Ilenia		WALKING CIRCUIT Ilenia	A/COMBACT Katia	DOUBLE FIT Roberta F.	
Sabato										
	DOUBLE CIRCUIT Katia		A/SHORT Katia							
Domenica		9.00	* 9.50	* 10.40						
		A/FIT Rotazione	A/WALKING Rotazione	A/BIKE Rotazione						

NUOTO LIBERO		
Giorno	ANTIMERIDIANO	SERALE
Lunedì	6.30 - 15.00	20.00 - 21.30
Martedì	6.30 - 15.00	20.00 - 21.15
Mercoledì	6.30 - 15.00	
Giovedì	6.30 - 15.00	20.00 - 21.30
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



Sala I									
Giorno	ANTIMERIDIANO			POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	9.30		10.30	* 13.30	17.25		18.15	19.05	* 20.00
		PILATES Camilla	GAG Camilla	CROSS TRAINING Maikel	GAG Roberta F.		PILOXING Roberta D.	FIT BOX Roberta D.	CROSS TRAINING Maik
Martedì	8.15	10.00	11.00		17.50		18.40	19.30	20.20
	STRETCHING Fabiana	PILOXING Roberta D.	BODY TONE Fabiana		FUNCTIONAL WORKOUT Mauro Q.		FIT BOX Mauro Q.	PILATES Mauro Q.	PUMP Mauro Q.
Mercoledì		9.30	10.30	13.30	17.25		18.15	19.05	* 20.10
		BODY TONE Camilla	PILATES Camilla	PILATES Ilenia	ZUMBA FIT Roberta F.		TOTAL BODY Roberta F.	POSTURALE & STRETCHING Roberta F.	CIRCUIT TRAINING Maik
Giovedì	8.15		11.00		17.50		18.40	19.30	* 20.20
	PILATES Fabiana		PUMP Fabiana		FUNCTIONAL WORKOUT Mauro Q.		PUMP Mauro Q.	PILATES Mauro Q.	TRX Mauro Q.

	9.30	10.30-11.20	* 13.30	17.25	18.15	19.05	* 20.10
Venerdì	PILATES Camilla GAG Camilla		CROSS TRAINING Maikel	METABOLIC Roberta F.	ZUMBA FIT Roberta F.	GAG Roberta F.	CROSS TRAINING Maik
Sabato	9.15 STRETCH & TONE Fabrizio						
Domenica							
SALA PESI							
Giorno	ANTIMERIDIANO 6.30 - 11.30		POMERIDIANO 11.30 - 16.00		SERALE 16.00 - 21.15		
Lunedì	Mauro		Luigi		Luigi		
Martedì	Maik		Roberta		Luigi		
Mercoledì	Maik		Luigi		Luigi		
Giovedì	Roberta		Giulia F.		Maik		
Venerdì	Maik		Roberta		Mauro		
Sabato	06:30		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

