

ACQUA FITNESS										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	8.30 A/TONE Roberta D.		* 9.20 A/WALKING Roberta D.	* 10.35 A/BIKE Roberta D.	13.30 A/FIT Ilenia		* 14.25 BIKE CIRCUIT Ilenia	18.30 A/POWER Roberta F.	* 19.20 AQUA WALKING Roberta F.	* 20.10 A/BIKE Roberta F.
Martedì	8.20 A/DREN Roberta D.	* 9.15 A/BIKE Fabiana		10.05 A/GAG Fabiana	13.30 A/POWER Fabiana	* 14.20 WALKING CIRCUIT Fabiana		* 18.45 DOUBLE FIT Katia	19.35 POWER FIT Stefano	
Mercoledì	8.30 A/FUSION Roberta D.		* 9.20 DOUBLE CIRCUIT Roberta D	10.35 A/FLOW Roberta D	* 13.30 DOUBLE CIRCUIT Camilla		14.25 A/GYM Ilenia	18.50 A/POWER Stefano		
Giovedì		9.15 AQUA COMBACT Fabiana		* 10.05 A/WALKING Fabiana	13.30 A/POWER Fabiana	* 14.20 BIKE CIRCUIT Fabiana		18.30 A/GYM Carmela	* 19.20 A/BIKE Carmela	20.10 A/GYM Stefano
Venerdì	8.30 A/ATHLETIC Roberta D.		* 9.20 A/BIKE Roberta D.	* 10.35 A/WALKING Roberta D.	13.30 A/FIT Ilenia		* 14.25 WALKING CIRCUIT Ilenia	19.20 A/COMBACT Katia	* 20.10 A/SHORT Roberta F.	
Sabato	* 7.45 DOUBLE CIRCUIT Katia		8.35 A/SHORT Katia							
Domenica		9.00 A/FIT Rotazione	* 9.50 A/WALKING Rotazione	* 10.40 A/BIKE Rotazione						

NUOTO LIBERO										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì	6.30 - 15.00				X			20.00 - 21.30		
Martedì	6.30 - 15.00				X			20.00 - 21.15		
Mercoledì	6.30 - 15.00				X			X		
Giovedì	6.30 - 15.00				X			20.00 - 21.30		
Venerdì	6.30 - 15.00				X			20.00 - 21.15		
Sabato	6.30 - 9.30				12.30 - 14.30			X		
Domenica	8.00 - 13.00				X			X		

***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



Romanina Sporting Center



ROMA
CAPITALE



SISTEMI
INTEGRATI
per lo SPORT

www.sistemiperlospport.com

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

Sala Fitness										
Giorno	ANTIMERIDIANO				POMERIDIANO			SERALE		
Lunedì		9.30 PILATES Camilla	10.30 GAG Camilla		* 13.30 CROSS TRAINING Maikel		17.25 GAG Roberta F.	18.15 PILOXING Roberta D.	19.05 FIT BOX Roberta D.	* 20.00 CROSS TRAINING Maik
Martedì	8.15 STRETCHNG Fabiana	10.00 PILOXING Roberta D.	11.00 BODY TONE Fabiana				17.50 FUNCTIONA L WORKOUT Mauro Q.	18.40 FIT BOX Mauro Q.	19.30 PILATES Mauro Q.	20.20 PUMP Mauro Q.
Mercoledì		9.30 BODY TONE Camilla	10.30 PILATES Camilla		13.30 PILATES Ilenia		17.25 ZUMBA FIT Roberta F.	18.15 TOTAL BODY Roberta F.	19.05 POSTURALE & STRETCHING Roberta F.	* 20.10 CIRCUIT TRAINING Maik
Giovedì	8.15 PILATES Fabiana		11.00 PUMP Fabiana				17.50 FUNCTIONA L WORKOUT Mauro Q.	18.40 PUMP Mauro Q.	19.30 PILATES Mauro Q.	* 20.20 TRX Mauro Q.
Venerdì		9.30 PILATES Camilla	10.30-11.20 GAG Camilla		* 13.30 CROSS TRAINING Maikel		17.25 METABOLIC Roberta F.	18.15 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05 GAG Roberta F.	* 20.10 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			X		
Domenica	08:00 - 13:00				X			X		

***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

Seguici su twitter @sistemisport

