

SPORT & FITNESS



piscine
palestre

via Tazio Nuvolari, 181 Roma - Tel. 06 5042569 - www.sportfitnesscenter.com

SALA "GYM MUSIC"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.30-10.30	Total Body Serenella	Ginnastica Laura	Gag Serenella	Ginnastica Laura	Gym Music Serenella	Ore 10:00 11:00 Gym Music Laura
10.30-11.30	Gym Music Serenella		Body Sculpt Serenella		Gag Serenella	
11.30-12.30		Posturale Gabriele		Posturale Gabriele		
13.30-14.30	Gym Music Consuelo		Gym Music Consuelo		Gym Music Consuelo	
16.00-17.00	Gag Serenella		Gym Step Serenella		Total Body Serenella	
17.00-18.00	Total Body Serenella	Gym Music Laura	Gag Serenella	Gym Step Laura	Gym Step Serenella	
18.00-19.00	Gym Music Serenella	Gym Step Laura	Total Body Serenella	Gym Music Laura	Gag Serenella	
19.00-20.00	Total Workout Serenella	Aerobica Valentina	Step Serenella	Aero Step Valentina	Circuito Serenella	
20.00-21.00	Zumba Paola		Zumba Paola		Zumba Paola	

SALA "TATAMI"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.00-11.00	Posturale Silvia		Posturale Silvia		Posturale Silvia
11.00-12.00	Pilates Valentina		Pilates Valentina		Pilates Valentina
17.00-18.00	Posturale Francesca	Judo Bambini	Posturale Francesca	Judo Bambini	Posturale Francesca
18.00-19.00	Pilates Francesca	Judo Ragazzi	Pilates Francesca	Judo Ragazzi	Pilates Francesca
19.00-20.30	Karate Adulti	Judo Adulti	Karate Adulti	Judo Adulti	Karate Adulti

SALA "FUNZIONALE"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.00-11.50						Funzionale Federica
18.30-19.20	Funzionale Mirko		Funzionale Mirko		Funzionale Mirko	
19.00-19.50		Funzionale Federica		Funzionale Federica		
20.00-20.50		Funzionale Federica		Funzionale Federica		

SALA "AEROBICA"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17.30-18.30	Karate bambini		Karate bambini		Karate bambini
18.00-19.00		Yogafit Andrea		Yogafit Andrea	
18.30-19.30	Fit-Ball Paola		Fit-Ball Paola		Fit- Aerob. Paola
19.30-20.30	Principianti Kick Box		Principianti Kick Box		Principianti Kick Box
19.30-21.00		Prepugilistica Francesco		Prepugilistica Francesco	
20.30-21.30	Avanzati Kick Box		Avanzati Kick Box		Avanzati Kick Box

SALA "BODY BUILDING"

Orario no stop	dal lun al ven 8.00 – 22.00
	sabato 9.00 – 18.00



SPORT & FITNESS CENTER

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI LA SEGRETERIA SI RISERVA LA POSSIBILITA' DI MODIFICARE GIORNI ORARI ED ISTRUTTORI

SPORT & FITNESS



piscine
palestre

via Tazio Nuvolari, 181 Roma - Tel. 06 5042569 - www.sportfitnesscenter.com

SCUOLA NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

LUN+GIO	MAR+VEN	MER+SAB	MONO SAB
16.30 – 17.20	16.30 – 17.20	16.50 + 10.30	09.40 – 10.30
16.50 – 17.40	16.50 – 17.40	17.40 + 11.20	15.00 – 15.50
17.00 – 17.50	17.00 – 17.50		15.50 – 16.40
17.20 – 18.10	17.20 – 18.10		16.40 – 17.30
17.40 – 18.30	17.40 – 18.30		
17.50 – 18.40	17.50 – 18.40		
18.10 – 19.00	18.10 – 19.00		
18.30 – 19.20	18.30 – 19.20		

SCUOLA NUOTO ADULTI

LUN+GIO	MAR+VEN
	11.00 – 11.50
18.30 – 19.20	18.30 – 19.20
19.20 – 20.10	19.20 – 20.10
20.10 – 21.00	

ACQUA GYM

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
09.00 – 09.50		09.00 – 09.50		09.00 – 09.50
	10.00 – 10.50 13.30 – 14.20		10.00 – 10.50 13.30 – 14.20	
18.40 – 19.30	18.40 – 19.30	18.40 – 19.30	18.40 – 19.30	18.40 – 19.30
19.30 – 20.20	19.30 – 20.20	19.30 – 20.20	19.30 – 20.20	19.30 – 20.20

NUOTO LIBERO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
08.30 – 15.00	08.30 – 15.00	08.30 – 15.00	08.30 – 15.00	08.30 – 15.00	12.10 – 17.30
19.30 – 21.30	19.30 – 21.30	19.30 – 21.30	19.30 – 21.30	19.30 – 21.30	