



### PROGRAMMA LEZIONI STAGIONE 2018/2019!

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI orario di apertura 7:00/23:00

agg 20-08-18

	sala funzionale	sala fitness	sala bodymind	sala arti marziali	sala danza	sala spinning	box crossfit
07:30		07:30-08:30 fitness <b>total body</b> Fiammetta			7:10-8:10 acc.AM lun merc <b>tai ij quan</b> Angelo Rossi	07:15-08:15 cardio <b>spinning</b> Luigi	08:00-09:00 <b>Crossfit Class</b> Davide
08:00							
08:30			09:00-10:00 bodymind <b>risv. muscolare</b> Desirée				
09:00							
09:30							
10:00	10:00-11:00 fitness <b>evo board</b> Alessandra		10:00-11:00 bodymind <b>posturale</b> Desirée				10:30-11:30 cardio <b>rowing</b> Matteo
10:30		10:30-11:30 fitness <b>tonificazione</b> Monia					
11:00	11:00-11:30 body mind <b>stretching</b> Alessandra		11:00-12:00 bodymind <b>feldenkrais</b> Francesca				
11:30	11:30-12:30 funzionale <b>corpo libero</b> Andrea C.	11:30-12:30 fitness <b>zumba fitness</b> Monia					11:30-12:30 cardio <b>rowing</b> Matteo
12:00							
12:30		12:30-13:30 balli <b>social dance</b> Giorgia					
13:00			13:00-14:00 bodymind <b>yoga integrale</b> Ivan				
13:30							
14:00	14:00-15:00 funzionale <b>all. funzionale (hardstyle)</b> Arianna	13:30-14:30 fitness <b>Strike TNT</b> Monia				13:30-14:30 cardio <b>spinning</b> Tania	13:30-14:30 <b>Crossfit Class</b> Max
14:30		14:30-15:30 fitness <b>IF workout</b> Monia					
15:00			15:00-16:00 bodymind <b>pilates</b> Anna D.				
15:30		15:30-16:30 fitness <b>pump</b> Anna L.					
16:00			16:00-17:00 bodymind <b>yoga/danza yoga</b> Sirio				
16:30		16:30-17:30 fitness <b>gag</b> Anna L.					
17:00	17:00-18:00 funzionale <b>prepubglistica</b> Arianna		17:00-18:00 acc.AM <b>SincroLatin</b> 6-9a Giorgia Marini	17:00-18:00 <b>karate</b> 6-9aa Fabrizio Davi	17:00-18:00 acc. danza mer ven <b>danza gioco</b> 3-5aa Chiara Salvi		16:00-18:30 <b>Crossfit Open Gym</b> Marco
17:30		17:30-18:30 fitness <b>Zumba</b> Claudia					
18:00	18:00-19:00 funzionale <b>all.funzionale</b> Arianna		18:00-19:00 balli <b>NEW!socialdance</b> Ignazio	18:00-19:00 acc.AM <b>karate</b> 10-13aa Fabrizio Davi	18:00-19 acc. danza mer ven <b>danza classica propedeutica</b> 6-8aa Chiara Salvi	18:00-19:00 cardio <b>spinning</b> Emanuele	
18:30		18:30-19:30 fitness <b>IF workout</b> Flavio Lo Giudice					18:30-19:30 <b>Crossfit Class</b> Fabio
19:00	19:00-20:00 funzionale <b>all.funzionale</b> Serena		19:00-20:00 bodymind <b>pilates</b> Desirée	19:00-20:00 acc.AM <b>karate adulti</b> Fabrizio Davi	17:00-18:00 lun 19:00-20:00 mer <b>NEW! salsa bimbi</b> acc. danza Elettra Santonostasio	19:00-20:00 cardio <b>spinning</b> Emanuele	
19:30		19:30-20:30 fitness <b>pump</b> Falvio Lo Giudice					19:30-20:30 cardio <b>rowing</b> Matteo
20:00	20:00-21:00 funzionale <b>all around</b> Fabrizio		20:00-21:00 bodymind <b>postural pilates</b> Desirée	20:00-21:00 acc.AM <b>NEW! Wu shu training</b> lun mer Angelo Rossi	20:00-21:00 acc.danza <b>danza moderna adulti</b> mer Silvio	20:15-21:15 cardio <b>spinning</b> Luigi	20:30-21:30 <b>Crossfit Class</b> Giacomo
20:30		20:30-21:30 fitness <b>thai fit/Evo board</b> Flavio Lo Giudice					
21:00			21:00-22:30 balli <b>salsa</b> Elettra e Pasquale LUN intermedio MER principianti VEN base	21:00-22:30 acc.AM <b>wing chun adulti</b> lun mer - Falvio Finelli	20:30-21:30 acc. danza <b>lab. danza Yoga</b> Sirio Bedini		21:30-22:30 <b>Crossfit Class</b> Giacomo
21:30	21:00-22:30 bodymind <b>danza yoga</b> Ivan Bedini						
22:00							

### DOMENICA orario di apertura 10:00/16:00

	sala funzionale	sala fitness	sala bodymind	sala arti marziali	sala danza	sala spinning	box crossfit
	11:30-12:30 funzionale <b>all.funzionale</b> turnazione	11:30-12:30 fitness <b>tonificazione</b> Fiammetta				10:30-11:30 cardio <b>spinning</b> turnazione	11:00-12:00 <b>Crossfit Class</b> crossfit
			14:30-15:30 bodymind <b>yoga</b> Gianluca			11:30-12:30 cardio <b>spinning</b> turnazione	

NUMERO VERDE 800911110 - WWW.ITALIANAFITNESS.IT - EMAIL: PARCOKOLBE@ITALIANAFITNESS.IT

### MARTEDI-GIOVEDI orario di apertura 9:00/23:00

	sala funzionale	sala fitness	sala bodymind	sala arti marziali	sala danza	sala spinning	box crossfit
09:00							
09:30	09:30-10:30 body mind	09:30-10:30 fitness					9:00-11:00 <b>Crossfit Open</b>

10:00	<b>NAIR Yoga</b> Dimitri	<b>Strike TNT</b> Monia	10:00-11:00 bodymind <b>feldenkrais</b> Matteo				<b>Gym</b> Davide
10:30	10.30-11.30	10.30-11.30 fitness		10:30-11:30 funzionale			
11:00	<b>balli di gruppo</b> Claudia	<b>body circuit</b> Ambrosia	11:00-12.00 bodymind <b>posturale</b> Desirée	<b>Military Camp</b> Fabrizio		11:00-12:00 cardio <b>spinning</b> Alessandro	11:00-12:00 <b>Crossfit Class</b> Max
11:30	11:30-12:30 funzionale	11:30-12:30 fitness					
12:00	<b>all.funzionale</b> Fabrizio	<b>gag</b> Ambrosia	12:00-13:00 bodymind <b>NRG balance</b> Valentina		12:00-13:00 acc. danza <b>ginn pelvica</b> Desirée Copello		
12:30							
13:00							
13:30	13:30-14:30 funzionale	13:30-14:30 fitness	13:30-14:30 bodymind			13:30-14:30 cardio	13:30-14:30 cardio
14:00	<b>TRX</b> Fabrizio	<b>Pump</b> Alessandra	<b>pilates</b> Desirée			<b>spinning</b> Paolo	<b>rowing</b> Valentina
14:30		14:30-15:30 fitness					
15:00		<b>Evo board</b> Alessandra	15:00-16:00 bodymind <b>yoga integrale</b> Ivan				
15:30							
16:00	16:00-17:00 funzionale	16:00-17:00 fitness			16:00-17:00 acc.danza		16:00-19:00
16:30	<b>allen.metabolico</b> Serena	<b>IF Workout</b> Clara			<b>hip hop 11-14aa</b> Maria/Emanuela		<b>Crossfit Open</b> Gym Davide
17:00	17:00-18:00 funzionale	17:00-18:00 fitness	17:00-18:00		17:00-18:00	17:00-18:00 cardio	
17:30	<b>TRX</b> Serena	<b>pump</b> Maria Teresa	<b>Stetch/addome</b> Clara		<b>hip hop 5-9aa</b> Maria/Emanuela	<b>spinning</b> Rino	
18:00	18:00-19:00 fitness	18:00-19:00 fitness	18:00-19:00 bodymind		18:00-19:00 balli	18:00-19:00 cardio	
18:30	<b>Aerobica</b> Livia	<b>Strike TNT</b> Maria Teresa	<b>Yoga</b> Ivan		NEW! <b>twerking</b> Helen	<b>spinning</b> Rino	
19:00	19:00-20:00 funzionale	19:00-20:00 fitness	19:00-20:00 fitness		19:00-20:00 acc.danza		19:00-20:00
19:30	<b>all.funzionale</b> Arianna	NEW! <b>IF Workout</b> Maria Teresa	<b>step coregr</b> Livia		<b>dance hall</b> Helen		<b>Crossfit Class</b> Davide
20:00	20:00-21:00 sport	20:00-21:00 fitness	20:00-20:30 fitness	20:30-22:00		19:30-20:30 cardio	20:00-21:00
20:30	<b>prepugilistica</b> Arianna	<b>Zumba</b> Claudia	<b>addome e glutei</b> Livia	<b>Muay Tay</b> Andrea Colarusso		<b>spinning</b> Gianluca	<b>Crossfit Class</b> Davide
21:00	21:00-22:30 acc. AM	21:00-22:00 fitness	20:30-21:30 bodymind				21:00-22:00 cardio
21:30	<b>Commando</b> <b>Krav Maga</b> Vincenzo D'Agostino	<b>pump</b> Andrea	<b>feldenkrais</b> Francesca				<b>rowing</b> Elisa
22:00							

### SABATO orario di apertura 9:00/19:00

sala funzionale	sala fitness	sala bodymind	sala arti marziali	sala danza	sala spinning	box crossfit
	10:00-11:00 fitness <b>gym music</b> Sara					
11:30-13:00 acc. AM NEW! <b>obstacle race</b> Francesco Lapreziosa	12:00-13:00 fitness <b>tonificazione</b> Beisan	11:00-12:00 bodymind <b>pilates</b> Sara			11:00-12:00 cardio <b>spinning</b> Alessandro	10:30-12:00 <b>Crossfit Class</b> Fabio
14:00-15:00 funzionale <b>Allenamento Funzionale</b> Andrea C.	15:00-16:00 fitness <b>pump</b> Claudia	15:30-16:30 bodymind <b>Yoga</b> Gianluca				14:00-17:00 <b>Crossfit open</b> Gym Fabio
	16:00-17:00 fitness <b>Core Training</b> Claudia			14:00-15:30 acc. AM NEW! <b>Tandava</b> Gianluca Zocchi	13:30-14:30 cardio <b>spinning</b> Beissan	14:30-15:30 <b>weight lifting</b> Alessandro
					15:00-16:00 cardio <b>spinning</b> Luigi	

Orario valido dal 27-08-2018 al 31-07-2019

L'orario delle lezioni può subire delle modifiche in base alle esigenze del centro e all'andamento delle lezioni

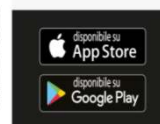


www.italianafitness.it  
 parcokolbe@italianafitness.it

06 4086 0014

Italiana Fitness Parco Kolbe

SCANSIONA ORA!  
 SCARICA L'APP  
 ITALIANA FITNESS



PISCINA INTERNA - NUOTO LIBERO						
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07.00 22.00	09.00 22.00	07.00 22.00	09.00 22.00	07.00 22.00	09.00 18.30	10.00 15.30

ACQUA FITNESS - PISCINA INTERNA			SU PRENOTAZIONE - VALIDO FINO AL 09/06/2019			
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.00-08.50 Acqua Pilates Elisa F.	09.30-10.20 Acqua Gym Patrizia	08.00-08.50 Acqua Pilates Elisa F.	10.00-10.50 Acqua Gym Gianluca	08.00-08.50 Acqua Pilates Elisa F.	12.10 - 13.00 Acqua Gym Patrizia	10.30-11.20 Acqua Gym Rotazione+
10.00-10.50 Acqua Gym Gianluca	11.00-11.50 Acqua Gym Paatrizia	12.10 - 13.00 Acqua pilates Elisa F.	11.00 - 11.50 Acqua Tonic Gianluca	09.30-10.20 Acqua Gym Rossana	13.10-14.00 Acqua Tonic Patrizia	11.30-12.20 Acqua Gym Rotazione+
11.00 - 11.50 Acqua Tonic Gianluca	13.00 - 13.50 Acqua Gym Gianluca	14.00 - 14.50 Acqua Gym Rossella	13.10 - 14.00 Acqua Gym Gianluca	11.00-11.50 Acqua Gym Rossana	15.00-15.50 Idro Bike Elisa M.	
13.10 - 14.00 Acqua Gym Gianluca	14.00 - 14.50 Acqua Tonic Gianluca	15.00-15.50 Idro Bike Rossella	14.50-15.40 Acqua Tonic Gianluca	13.00 - 13.50 Acqua Gym Ivan	16.30-17.20 A. Gym 25 mt Elisa M.	
14.50-15.40 Acqua Tonic Gianluca	18.10 - 19.00 Acqua Gym Gianluca	17.00 - 17.50 Acqua Gym Patrizia	18.10 - 19.00 Acqua Gym Rossella	14.00 - 14.50 Acqua Tonic Ivan		
18.10-19.00 Acqua Gym Rossella	19.10-20.00 Acqua Gym Gianluca	19.00 - 19.50 Acqua Tonic Patrizia	19.00 - 19.50 Acqua Gym Elisa M.	18.10 - 19.00 Acqua Gym Gianluca		
19.00-19.50 Acqua Gym Elisa M			19.50 - 20.40 Acqua Gym Elisa M.	19.10-20.00 Acqua Style Gianluca		
19.50-20.40 Acqua Gym Elisa M.						

**SCUOLA NUOTO ADULTI - BAMBINI  
 PRENOTA LA TUA PROVA GRATUITA !**



**Baby Nuoto  
 3 - 24 Mesi  
 provalo!**



# DISPONIBILITA' NUOTO LIBERO ITALIANA FITNESS PARCO KOLBE

**LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI : apertura dalle 7.00 alle 22.00**

VASCA 25 METRI				VASCA 16 MT							
LUNEDI		MERCOLEDI		VENERDI		LUNEDI		MERCOLEDI		VENERDI	
ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE
07.00-15.00	X4	07.00-15.00	X6	07.00-15.00	X4	07.00-10.00	X2	07.00-07.50	X3	07.00-07.50	X3
15.00-16.00	X4	15.00-17.00	X4	15.00-16.00	X4	12.00-13.10	X2	08.40-12.10	X3	10.00-11.00	X3
16.00-22.00	X4	15.00-20	X6	16.00-22.00	X4	14.00-14.50	X2	13.00-14.00	X3	12.00-13.00	X3
		20.00-22.00	X3			15.40-19.50	X2	19.00-22.00	X3	15.00-16.00	X3
						19.50-22.00	X2			19.50-22.00	X3

**MARTEDI - GIOVEDI : apertura dalle 9.00 alle 22.00**

VASCA 25 METRI				VASCA 16 MT			
MARTEDI		GIOVEDI		MARTEDI		GIOVEDI	
ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE
09.00-15.00	X4	09.00-15.00	X4	10.00-11.00	X2	09.00-10.00	X2
15.00-16.00	X4	15.00-16.00	X4	12.00-13.00	X2	12.00-13.10	X2
16.00-22.00	X4	16.00-22.00	X4	15.00-16.00	X2	14.00-14.50	X2
				16.00-19.00	X3	15.40-19.50	X2
				20.00-22.00	X3	19.50-22.00	X2

**SAB. : apertura dalle 9.00 alle 18.00 - DOM. : apertura dalle 10.00 alle 15.30**

VASCA 25 METRI				VASCA 16 MT			
SABATO		DOMENICA		SABATO		DOMENICA	
ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE	ORARIO	N° CORSIE
09.00-10.30	X4	10.00-15.30	X6	09.00-12.00	X3	10.00-10.30	X3
10.30-18.00	X6			14.00-14.30	X3	12.30-15.30	X3
				16.30-18.00	X3		

## INFO TECNICHE

**vasca 25 metri      8 corsie**

**profondità 1.55 mt**

**temperatura : 28.5°/29.5°**

**obbligatorio** : indossare la cuffia ,  
indossare costume sportivo  
o semi-olimpionico .

**e' vietato** : utilizzare pinne , palette  
o altri accessori , tuffarsi , utilizzare  
costume 2 pezzi o costume boxer .

**vasca 16 metri      4 corsie**

**profondità 1.30 mt**

**temperatura : 29.0°/30.0°**

**obbligatorio** : indossare la cuffia ,  
indossare costume sportivo  
o semi-olimpionico .

**e' vietato** : utilizzare pinne , palette  
o altri accessori , tuffarsi , utilizzare  
costume 2 pezzi o costume boxer .