



PROGRAMMA LEZIONI STAGIONE 2018/2019! LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI orari di apertura 7.00/23.00

agg 22-10-18

| sala gialla | sala rossa | sala spinning | sala omnia |
|--|--|---|---|
| 08:00-09:00 funzionale NEW! FitBoxe Aristide | | 07:15-08:15 cardio spinning Rino | |
| 10:00-11:00 balli Balli di Gruppo Giorgia | 9:30-10:30 body mind posturale mer pilates lun/ven Chiara | | 10:30-11:00 fuzionale OMNIA Chiara |
| 11:00-12:00 body mind I Tone Chiara | 10:30-11:30 fitness NEW! Walking Valentina L. | 11:00-12:00 cardio spinning Alessandro | |
| 12:00-13:00 body mind pilates mer Posturale lun ven Anna D. | 11:30-12:00 fitness Stretching Valentina L. | | |
| | 12:30-13:30 fitness NEW! Total body Valentina L. | | |
| 13:30-14:30 funzionale allenamento funzionale Serena | 13:30-14:30 fitness NEW! Walking Anna L. | | |
| 14:30 - 15:30 cardio NEW! Rowing (dal 3 sett) Monia | 14:30-15:30 fitness NEW! Crab Andrea | | |
| | 15:30-16:00 fitness stretching Andrea | | |
| 16:00-17:00 body mind Pilates Sara | 16:00-17:00 fitness walking Andrea | | |
| 17:00-18:00 funzionale rowing funzionale Antonello | 17:00-18:00 fitness IF Workout Cristina | | |
| 18:00-19:00 body mind pilates Paola | 18:00-19:00 fitness GAG Cristina | 18:30-19:30 cardio spinning Simona | 18:30-19:00 fuzionale OMNIA Antonello |
| 19:00-20:00 funzionale All. Funzionale Norberto | 19:00-20:00 fitness Pump Cristina | | 19:00-19:30 fuzionale OMNIA Camilla |
| 20:00-21:00 sport NEW! power lifting Norberto | 20:00-21:00 fitness NEW! Crab Fabio | 20:00-21:00 cardio spinning Emanuele | |
| 21:00-22:00 funzionale rowing funzionale Norberto | 21:00-22:30 balli salsa lun mer Lorenzo | | |

DOMENICA orari di apertura 10:00/14:00

| sala gialla | sala rossa | sala spinning | sala omnia |
|--|--|---|------------|
| 10:10-11:10 funzionale All. Funzionale turnazione | | | |
| | 10:30-11:30 fitness Total Body Ilaria | | |
| | | 11:00-12:00 cardio spinning turnazione | |

MARTEDI - GIOVEDI orari di apertura 9:00/23:00

| sala gialla | sala rossa | sala spinning | sala omnia |
|--|--|---|--|
| 9:30-10:30 funzionale NEW! Power lifting Marco | 9:30-10:30 fitness Itone Chiara | | |
| 10:30-11:30 funzionale All. Funzionale Serena | 10:30-11:30 body mind pilates Moma Chiara | | |
| 11:30-12:30 body mind Feldenkrais Matteo | 11:30-12:00 fitness Addome Serena | | |
| 12:30 - 13:30 cardio NEW! Rowing Daniele | 12:00-12:30 fitness Glutei Serena | | |
| 13:30-14:30 funzionale allen. metabolico Serena | 12:30 - 13:30 cardio NEW! latin dance Giorgia | 13:30-14:30 cardio spinning Tania | |
| 14:30-15:30 funzionale NEW! Power Lifting Matteo | 14:30-15:30 fitness IF Workout Ambrosia | | |
| 16:00-17:00 fitness Gym Music Anna L. | 15:30-16:30 fitness NEW! Walking Ambrosia | | |
| 17:00-18:00 body mind Ginnastica Posturale Gianluca | 16:30 - 17:30 fitness NEW! Zumba Roberta | | |
| 18:00-19:00 funzionale NEW! TRX/rowing Matteo | 17:30-18:30 fitness NEW! walking Anna L. | 18:00-19:00 cardio spinning Alessandro | 18:00-19:00 funzionale SUPEROMNIA Gianluca |
| 19:00-20:00 funzionale All. Funzionale Matteo | 18:30-19:30 fitness NEW! aerobica Anna L. | 19:00-20:00 cardio spinning Alessandro | 19:00-19:30 funzionale OMNIA Gianluca |
| 20:00-21:00 body mind yoga Sirio | 19:30-20:30 fitness NEW! crab Anna L. | | |
| 21:00-22:00 sport FitBoxe Carmen | 20:30-21:30 fitness NEW! walking Anna L. | | |

SABATO - orari di apertura 9:00/19:00

| sala gialla | sala rossa | sala spinning | sala omnia |
|--|--|---|------------|
| | 10:00-11:00 fitness NEW! Total Body/crab Ilaria | | |
| 11:00-12:00 cardio NEW! Rowing Valentina | 11:00-12:00 body mind Pilates Ilaria | 11:00-12:00 cardio spinning Simona | |
| 12:00-13:00 body mind NRG Balance Valentina | | | |
| 15:00-16:00 funzionale All. Funzionale Serena | 16:00-17:00 fitness NEW! IF workout Ilaria | | |
| | 17:00-18:00 cardio class NEW! Walking Ilaria | | |

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



NOMENTANA

ORARIO PISCINA

Telefono: 06 827 2903

www.italianafitness.it

Nomentana@Italianafitness.it

| Nuoto Libero | | | | | | |
|---|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| valido dal 01 / 10 / 2018 al 09/06/2019 | | | | | | |
| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
| 07.30 | 09.00 | 07.30 | 09.00 | 07.30 | 9.00 | 10.00 |
| 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 10:00 | 13.30 |
| 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 12:00 | |
| 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 18:00 | |

| Acqua Fitness | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA | | | | | | |
| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
| 10.30-11.20 Acqua Gym PATRIZIA | 10.30-11.20 Acqua Tonic ALESSIA | 09.30-10.20 Acqua Gym ALESSIA | 10.30-11.20 Acqua Gym PATRIZIA | 10.30-11.20 Acqua Tonic ALESSIA | 12.10-13.00 Acqua Gym ROSSANA | 10.30-11.20 Acqua Gym Rotazione |
| 13.30-14.20 Acqua Gym PATRIZIA | 12.30-13.20 Acqua Gym ALESSIA | 11.10-12.00 Acqua Tonic ALESSIA | 13.30-14.20 Acqua Gym PATRIZIA | 12.30-13.20 Acqua Gym GIANLUCA | 16.00-16.50 Acqua Gym ROSSANA | |
| 16.10-17.00 Acqua Circuit ELISA F. | 15.30-16.20 Acqua Gym ROSSELLA | 13.00-13.50 Acqua Gym GIANLUCA | 16.10-17.00 Acqua Gym ELISA F. | 15.30-16.20 Acqua Gym ROSSELLA | | |
| 18.40-19.30 Acqua Gag GIANLUCA | 18.40-19.30 Acqua Tonic ELISA M. | 15.20-16.10 Acqua Tonic GIANLUCA | 18.40-19.30 Acqua Gym GIANLUCA | 18.40-19.30 Acqua Tonic ELISA M. | | |
| 20.30-21.20 Acqua Tonic GIANLUCA | | 18.00-18.50 Acqua Gym ROSSANA | 20.30-21.20 Acqua Gag GIANLUCA | 20.20-21.10 Acqua Gym ELISA M. | | |
| | | 20.00-20.50 Acqua Tonic ROSSANA | | | | |



ORARI DEL CENTRO

LUN-MER-VEN

7.00-23.00

MAR-GIOV SABATO DOMENICA

9.00-23.00 9.00-19.00 10.00-14.00

SCANSIONA ORAI
SCARICA L'APP
ITALIANA FITNESS

