

PROGRAMMA LEZIONI STAGIONE 2018/2019!

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI orari di apertura 7.00/23.00

agg 02-01-19

	sala gialla	sala rossa	sala spinning	sala omnia
07:30	07:30-08:30 funzionale NEW! FitBoxe Aristide		07:15-08:15 cardio spinning Rino	
08:00				
08:30				
09:00				
09:30		9:30-10:30 body mind posturale mer pilates lun/ven Chiara		
10:00	10:00-11:00 balli Balli di Gruppo Giorgia	10:30-11:30 fitness NEW! Walking lun-mer Maria- ven Valentina L.		10:30-11:00 fuzionale OMNIA Chiara
10:30		11:30-12:00 fitness Stretching lun-merc Maria- ven Valentina L.	11:00-12:00 cardio spinning Alessandro	
11:00	11:00-12:00 body mind I Tone Chiara			
11:30				
12:00	12:00-13:00 body mind pilates mer Posturale lun ven Anna D.	12:30-13:30 fitness NEW! Total body lun-merc Maria- ven Valentina L.		
12:30		13:30-14:30 fitness NEW! Walking Maria		
13:00		14:30-15:30 fitness NEW! Crab Andrea		
13:30	13:30-14:30 funzionale allenamento funzionale Serena	15:30-16:00 fitness stretching Andrea		
14:00	14:30 - 15:30 cardio NEW! Rowing (dal 3 sett) Monia	16:00-17:00 fitness walking Andrea		
14:30		17:00-18:00 fitness IF Workout Cristina		
15:00		18:00-19:00 fitness GAG Cristina	18:30-19:30 cardio spinning Simona	18:30-19:00 fuzionale OMNIA Antonello
15:30		19:00-20:00 fitness Pump Cristina		19:00-19:30 fuzionale OMNIA Camilla
16:00	16:00-17:00 body mind Pilates Sara	20:00-21:00 fitness NEW! Crab Fabio	20:00-21:00 cardio spinning Emanuele	
16:30	17:00-18:00 funzionale rowing funzionale Antonello	21:00-22:30 balli salsa lun mer Lorenzo		
17:00	18:00-19:00 body mind pilates Paola			
17:30	19:00-20:00 funzionale All. Funzionale Norberto			
18:00	20:00-21:30 sport NUOVO ORARIO! power lifting (dal 7 gennaio) Norberto			
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

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
09:30	9:30-10:30 funzionale NEW! Power lifting Marco	9:30-10:30 fitness itone Chiara		
10:00				
10:30	10:30-11:30 funzionale All. Funzionale Serena	10:30-11:30 body mind pilates Moma Chiara		
11:00				
11:30	11:30-12:30 body mind Feldenkrais Matteo	11:30-12:00 fitness Addome Serena		
12:00		12:00-12:30 fitness Glutei Serena		
12:30	12:30 - 13:30 cardio NEW! Rowing Daniele	12:30 - 13:30 cardio NEW! latin dance Giorgia		
13:00				
13:30	13:30-14:30 funzionale allen. metabolico Serena		13:30-14:30 cardio spinning Tania	
14:00				
14:30	14:30-15:30 funzionale NEW! Power Lifting Matteo	14:30-15:30 fitness IF Workout Ambrosia		
15:00				
15:30				
16:00	16:00-17:00 fitness Gym Music Anna L.	15:30-16:30 fitness NEW! Walking Ambrosia		
16:30				
16:30		16:30 - 17:30 fitness NEW! Zumba Roberta		
17:00	17:00-18:00 body mind Ginnastica Posturale Gianluca	17:30-18:30 fitness NEW! walking Anna L.		
17:30				
18:00	18:00-19:00 funzionale NEW! TRX/rowing Matteo	18:30-19:30 fitness NEW! aerobica Anna L.	18:00-19:00 cardio spinning Alessandro	18:00-19:00 funzionale SUPEROMNIA Gianluca
18:30				
19:00	19:00-20:00 funzionale All. Funzionale Matteo	19:30-20:30 fitness NEW! crab Anna L.	19:00-20:00 cardio spinning Alessandro	19:00-19:30 funzionale OMNIA Gianluca
19:30				
20:00	20:00-21:00 body mind yoga Sirio	20:30-21:30 fitness NEW! walking Anna L.		
20:30				
21:00	21:00-22:00 sport FitBoxe Carmen			
21:30				

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

	sala gialla	sala rossa	sala spinning	sala omnia
10:00		10:00-11:00 fitness NEW! Total Body/crab Ilaria		
10:30				
11:00	11:00-12:00 cardio NEW! Rowing Valentina	11:00-12:00 body mind Pilates Ilaria	11:00-12:00 cardio spinning Simona	
11:30				
12:00	12:00-13:00 body mind NRG Balance Valentina			
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00	15:00-16:00 funzionale All. Funzionale Serena			
15:30				
16:00		16:00-17:00 fitness NEW! IF workout Ilaria		
16:30		17:00-18:00 cardio class NEW! Walking Ilaria		
17:00				
17:30				

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

