



PROGRAMMA LEZIONI STAGIONE 2018/2019!

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

agg 04-01-19

sala funzionale	sala fitness	sala bodymind	sala arti marziali	sala danza	sala spinning	box crossfit
	07:15-08:15 fitness total body Fiammetta			7:10-8:10 [ACC.AM] lun/mer tai ij quan Angelo	07:15-08:15 cardio spinning Luigi	07:30-08:30 [XC] Crossfit Class Davide
10:00-11:00 fitness evo board Alessandra		09:00-10:00 bodymind riv. muscolare Desirée				
11:00-11:30 body mind stretching Alessandra	10.30-11.30 fitness tonificazione Monia	10:00-11:00 bodymind posturale Desirée				10:30-11:30 cardio rowing Matteo
11:30-12:30 funzionale corpo libero Andrea C.	11:30-12:30 fitness zumba fitness Monia	11:00-12:00 bodymind feldenkrais Francesca				11:30-12:30 cardio rowing Matteo
	12:30-13:30 balli social dance Giorgia					
14:00-15:00 funzionale all. funzionale (hardstyle) Arianna	13:30-14:30 fitness Strike TNT Monia	13:00-14:00 bodymind yoga integrale Ivan			13:30-14:30 cardio spinning Tania	13:30-14:30 [XC] Crossfit Class Max
	14:30-15:30 fitness IF workout Monia	15:00-16:00 bodymind pilates Anna D.				
	15:30-16:30 fitness pump Anna L.	16:00-17:00 bodymind yoga/danza yoga Sirio		17:00-18:00 [ACC.DANZA] mer/ven danza gioco 3-5aa Chiara		
17:00-18:00 funzionale prepugilistica Arianna	16:30-17:30 fitness gag Anna L.	17:00-18:00 [ACC.DANZA] SincroLatin 6-9a Giorgia	17:00-18:00 [ACC.AM] karate 6-9aa Fabrizio	18:00-19 [ACC.DANZA] mer/ven danza classica propedeutica 6-8aa Chiara		16:00-18:30 [XC] Crossfit Open Gym Marco
18:00-19:00 funzionale all.funzionale Arianna	17:30-18:30 fitness Zumba Claudia	18:00-19:00 balli NEW!socialdance lun/mer Ignazio	18:00-19:00 [ACC.AM] karate 10-18aa Fabrizio	19:00-20:00 balli NEW! Twerking lun/mer Helen	18:00-19:00 cardio spinning Emanuele	
19:00-20:00 funzionale all.funzionale Serena	18:30-19:30 fitness IF workout (evo board method) Flavio Lo Giudice	19:00-20:00 bodymind pilates Desirée	19:00-20:00 karate adulti Fabrizio	19:00-20:30 [ACC.DANZA] NEW! contact solo ven (danza contemporanea) Francesca L.	19:00-20:00 cardio spinning Emanuele	18:30-19:30 [XC] Crossfit Class Fabio
20:00-21:00 funzionale all around Fabrizio	19:30-20:30 fitness pump Falvio Lo Giudice	20:00-21:00 bodymind postural pilates Desirée	20:00-21:00 [ACC.AM] NEW! tai ij quan lun/mer Angelo	20:00-21:00 [ACC.DANZA] dance hall lun/mer Helen	20:15-21:15 cardio spinning Luigi	19:30-20:30 cardio rowing Matteo
21:00-22:30 bodymind danza yoga solo mer Ivan Bedini	20:30-21:30 fitness thai fit/evo board Flavio Lo Giudice	21:00-22:30 balli salsa Elettra Pasquale LUN intermedio MER principianti VEN base	21:00-22:30 [ACC.AM] wing chun adulti lun/mer - Flavio	20:30-21:30 [ACC.DANZA] lab. danza Yoga solo ven Sirio		20:30-21:30 [XC] Crossfit Class Giacomo
						21:30-22:30 [XC] Crossfit Class Giacomo

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 all.funzionale turnazione	11:30-12:30 fitness tonificazione Fiammetta				10:30-11:30 cardio spinning turnazione	11:00-12:00 [XC] Crossfit Class crossfit
		14:30-15:30 bodymind yoga Sara B.			11:30-12:30 cardio spinning turnazione	

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

sala funzionale	sala fitness	sala bodymind	sala arti marziali	sala danza	sala spinning	box crossfit
09:30-10:30 body mind NAIR Yoga Dimitri	09:30-10:30 fitness Strike TNT Monia	10:00-11:00 bodymind feldenkrais Matteo	10:30-11:30 funzionale Military Camp Fabrizio			9:00-11:00 [XC] Crossfit Open Gym Davide
10.30-11.30 balli di gruppo Claudia	10.30-11.30 fitness body circuit Ambrosia	11:00-12:00 bodymind posturale Desirée			11:00-12:00 cardio spinning Alessandro	11:00-12:00 [XC] Crossfit Class Max
11:30-12:30 funzionale all.funzionale Fabrizio	11:30-12:30 fitness gag Ambrosia	12:00-13:00 bodymind NRG balance Valentina		12:15-13:15 [ACC.DANZA] ginn pelvica Desirée Copello		
13:30-14:30 funzionale TRX Fabrizio	13:30-14:30 fitness Pump Alessandra	13:30-14:30 bodymind pilates Desirée			13:30-14:30 cardio spinning Paolo	13:30-14:30 cardio rowing Valentina
	14:30-15:30 fitness Evo board Alessandra	15:00-16:00 bodymind yoga integrale Ivan				
16:00-17:00 funzionale allen.metabolico Serena	16:00-17:00 fitness IF Workout Clara					
17:00-18:00 funzionale TRX Serena	17:00-18:00 fitness pump Maria Teresa	17:00-18:00 Stetch/addome Clara		17:00-18:00 [ACC.DANZA] hip hop 5-9aa Emanuela	17:00-18:00 cardio spinning Rino	16:00-19:00 [XC] Crossfit Open Gym Davide
18:00-19:00 fitness Aerobica Livia	18:00-19:00 fitness Strike TNT Maria Teresa	18:00-19:00 bodymind Yoga Ivan	18:00-19:00 [ACC.AM] boxe ragazzi/adulti Armando	18:00-19:00 [ACC.DANZA] hip hop 11-14aa Emanuela	18:00-19:00 cardio spinning Rino	
19:00-20:00 funzionale all.funzionale Arianna	19:00-20:00 fitness NEW! IF Workout Maria Teresa	19:00-20:00 fitness step coregr Livia		19:00-20:00 [ACC.DANZA] hip hop open Emanuela		19:00-20:00 [XC] Crossfit Class Davide
20:00-21:00 sport prepugilistica Arianna	20:00-21:00 fitness Zumba Claudia	20:00-20:30 fitness addome e glutei Livia			19:30-20:30 cardio spinning Gianluca	20:00-21:00 [XC] Crossfit Class Davide
21:00-22:30 acc. AM Commando Krav Maga Vincenzo D'Agostino	21:00-22:00 fitness pump Andrea	20:30-21:30 bodymind feldenkrais Francesca				21:00-22:00 cardio rowing Elisa

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 gym music Sara					
11:30-13:00 [ACC.AM] NEW! obstacle race Francesco Lapreziosa	12:00-13:00 fitness tonificazione Beisan	11:00-12:00 bodymind pilates Sara			11:00-12:00 cardio spinning Alessandro	10:30-12:00 [XC] Crossfit Class Fabio
14:00-15:00 funzionale Allenamento Funzionale Andrea C.	15:00-16:00 fitness pump Claudia				13:30-14:30 cardio spinning Beissan	14:00-17:00 [XC] Crossfit open Gym Fabio
	16:00-17:00 fitness Core Training Claudia	15:30-16:30 bodymind Yoga Gianluca		14:00-15:30 [ACC.AM] NEW! Tandava Gianluca Zocchi	15:00-16:00 cardio spinning Luigi	14:30-15:30 [XC] crossfit weight lifting Alessandro

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

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

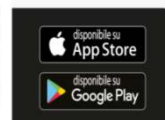


www.italianafitness.it
 parcokolbe@italianafitness.it

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 .