

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

agg 07-02-19

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

## DOMENICA orari di apertura 10:00/14:00

	sala gialla	sala rossa	sala spinning	sala omnia
	10:10-11:10 funzionale <b>All. Funzionale</b> turnazione			
		10:30-11:30 fitness <b>Total Body</b> Ilaria	11:00-12:00 cardio <b>spinning</b> 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 <b>NEW! Power lifting</b> Marco	9:30-10:30 fitness <b>itone</b> Chiara		
10:00				
10:30	10:30-11:30 funzionale <b>All. Funzionale</b> Serena	10:30-11:30 body mind <b>pilates Moma</b> Chiara		
11:00				
11:30	11:30-12:30 body mind <b>Feldenkrais</b> Matteo	11:30-12:00 fitness <b>Addome</b> Serena		
12:00		12:00-12:30 fitness <b>Glutei</b> Serena		
12:30	12:30 - 13:30 cardio <b>NEW! Rowing</b> Daniele	12:30 - 13:30 cardio <b>NEW! latin dance</b> Giorgia		
13:00				
13:30	13:30-14:30 funzionale <b>allen. metabolico</b> Serena		13:30-14:30 cardio <b>spinning</b> Tania	
14:00				
14:30	14:30-15:30 funzionale <b>NEW! Power Lifting</b> Matteo	14:30-15:30 fitness <b>IF Workout</b> Ambrosia		
15:00				
15:30				
16:00	16:00-17:00 fitness <b>Gym Music</b> Anna L.	15:30-16:30 fitness <b>NEW! Walking</b> Ambrosia		
16:30				
17:00	17:00-18:00 body mind <b>Ginnastica Posturale</b> Gianluca	16:30 - 17:30 fitness <b>NEW! Zumba</b> Roberta		
17:30		17:30-18:30 fitness <b>NEW! walking</b> Anna L.		
18:00	18:00-19:00 funzionale <b>NEW! TRX/rowing</b> Matteo	18:30-19:30 fitness <b>NEW! aerobica</b> Anna L.	18:00-19:00 cardio <b>spinning</b> Alessandro	18:00-19:00 funzionale <b>SUPEROMNIA</b> Gianluca
18:30				
19:00	19:00-20:00 funzionale <b>All. Funzionale</b> Matteo	<b>NEW! pump</b> Anna L.	19:00-20:00 cardio <b>spinning</b> Alessandro	19:00-19:30 funzionale <b>OMNIA</b> Gianluca
19:30				
20:00	20:00-21:00 body mind <b>yoga</b> Sirio	19:30-20:30 fitness <b>NEW! crab</b> Anna L.		
20:30				
21:00	21:00-22:00 sport <b>FitBoxe</b> 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 <b>NEW! Total Body/crab</b> Ilaria		
10:30				
11:00	11:00-12:00 cardio <b>NEW! Rowing</b> Valentina	11:00-12:00 body mind <b>Pilates</b> Ilaria	11:00-12:00 cardio <b>spinning</b> Simona	
11:30				
12:00	12:00-13:00 body mind <b>NRG Balance</b> Valentina			
12:30				
13:00				
13:30				
14:00		14:00-15:00 fitness <b>NEW! body sculpture</b> Ilaria		
14:30				
15:00	15:00-16:00 funzionale <b>All. Funzionale</b> Serena			
15:30				
16:00				
16:30				
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](http://www.italianafitness.it)

[Nomentana@Italianafitness.it](mailto:Nomentana@Italianafitness.it)

<b>Nuoto Libero</b>						
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	

<b>Acqua Fitness</b>						
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

