



Ottobre 2011 Maggio 2012

Via del Fosso di Dragoncello, 201
00124 Roma Tel/Fax 06.52.31.07.37/8/9

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche agli orari qualora se ne presentasse l'esigenza
ORARIO SALA PESI: dal Lunedì al Venerdì 7:30-22:00 Sabato 9:00-19:00 Domenica 9:30-13:00

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Sala A	Sala B	Piscina	Sala A	Sala B	Piscina	Sala A	Sala B	Piscina
9.15/10.15 Interval Training (Samanta)		8.00/15.00 Nuoto Libero		9.00/10.00 Nike Nato (Davide)	8.00/15.00 Nuoto Libero	9.15/10.15 Step (Samanta)		8.00/15.00 Nuoto Libero
10.15/11.15 Stretching (Corinna)	10.15/11.15 Jazzercise (Guendy)	9.00/9.50 Acquagym (Francesca)	9.30/10.15 Stretching (Corinna)	10.00/11.00 Aeroboxe (Davide)	9.20/10.10 Acquagym (Samanta)	10.15/11.15 Stretching (Corinna)	10.15/11.15 Jazzercise (Guendy)	9.00/9.50 Acquagym (Francesca)
11.15/12.00 Medica (Corinna)		10.30/11.20 Acquagym (Samanta)	10.15/11.15 Pilates Mat (Samanta)		10.30/11.20 Medica (Corinna)	11.15/12.00 Medica (Corinna)		10.30/11.20 Hydrocircuit (Samanta)
		13.30/14.20 Acquagym (Giulia)	13.30/14.30 Pilates (Francesca)		11.30/12.20 Hydrobike (Giulia)			13.30/14.20 Acquagym (Giulia)
17:30/18:00 Pilates (Samanta)		19.20/20.10 Acquagym (Giulia)		17.30/18.15 Tonificazione (Samanta)			17.30/18.30 G.A.G (Francesca)	18.30/22.00 Nuoto Libero
18:00/18:30 Interval Training (Samanta)	18:00/18:30 Stretching (Francesco)	20.10/21.00 Hydrocircuit (Giulia)	18.00/18.45 Stretching (Corinna)	18.15/19.00 Pilates (Federica)	18.30/19.20 Hydrocircuit (Samanta)		18.30/19.15 Core (Corinna)	19.20/20.10 HydroCircuit (Giulia)
18.30/19.30 Pilates (Samanta)	18.30/19.00 Circuito Tonificazione (Francesco)	18.30/22.00	18.45/19.30 Medica (Corinna)	19.00/20.00 G.A.G. (Federica)	19.35/20.25 Medica (Corinna)	18.30/19.30 Pilates (Francesca)	19.15/20.15 Aeroboxe (Davide)	20.10/21.00 Acquagym (Giulia)
19.30/20.30 Total Body (Francesco)	19.00/20.00 Aeroboxe (Davide)	Nuoto Libero			18.50/22.00 Nuoto Libero	19.30/20.30 Total Body (Francesca)		



Via del Fosso di Dragoncello, 201
00124 Roma Tel/Fax 06.52.31.07.37/8/9

Ottobre 2011 Maggio 2012

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche agli orari qualora se ne presentasse l'esigenza.
ORARIO SALA PESI: dal Lunedì al Venerdì 7:30-22:00 Sabato 9:00-19:00 Domenica 9:30-13:00

Giovedì

Venerdì

Sabato

Sala A	Sala B	Piscina	Sala A	Sala B	Piscina	Sala A	Piscina
	9.00/10.00 Stretch & Tone (Davide)	8.00/15.00 Nuoto Libero	9.15/10.15 Aerobica (Samanta)		8.00/15.00 Nuoto Libero	9.30/10.30 Pilates Mat ()	9.00/13.00 Nuoto Libero
9.30/10.15 Stretching (Corinna)	10.00/11.00 Aeroboxe (Davide)	9.20/10.10 Hydrocircuit (Samanta)	10.15/11.15 Stretching (Corinna)	10.15/11.15 Jazzercise (Guendy)	9.00/9.50 Acquagym (Francesca)	10.30/11.30 Total Body ()	
10.15/11.15 Pilates (Samanta)		10.30/11.20 Medica (Corinna)	11.15/12.00 Medica (Corinna)		10.30/11.20 Acquagym (Samanta)		9.30/10.20 Medica (Corinna)
		11.30/12.20 Hydrobike (Giulia)			13.30/14.20 Hydrocircuit (Giulia)		17.00/20.00 Nuoto Libero
13.30/14.30 Pilates (Francesca)							
						Domenica	
	17.30/18.15 Tonificazione (Samanta)	18.30/19.20 Acquagym (Samanta)			19.20/20.10 Acquagym (Giulia)		
18.00/18.45 Stretching (Corinna)	18.15/19.00 Pilates (Federica)	19.35/20.25 Medica (Corinna)		17.30/18.30 Circuito di Tonificazione (Fabiana)	20.10/21.00 Hydrocircuit (Giulia)		
18.45/19.30 Medica (Corinna)	19.00/20.00 Total Body (Federica)	18.50/22.00 Nuoto Libero	18.30/19.30 Stretch & Tone (Fabiana)	18.30/19.30 Aeroboxe (Davide)	18.30/22.00 Nuoto Libero	Sala A	Piscina
			19.30/20.30 Total Body (Fabiana)			10.00/11.00 SUNDAY GYM	9.30/13.00 Nuoto Libero
							11.10/12.00 ACQUAGYM