



ROMA CAPITALE



CORSI DIDATTICI

FITNESS FULL: Un programma di fitness completo che permette di godere dei benefici dell'allenamento in acqua e di quelli del lavoro a terra. Libera frequentazione della sala pesi e cardio, delle lezioni di fitness e acqua fitness, e nuoto libero.

Sala pesi + fitness + acquagym + nuoto libero

12 mesi 8 mesi 4 mesi 12 mesi con balneazione

SALA PESI: libera frequentazione della sala pesi e cardio.

12 mesi 8 mesi 4 mesi 2 mesi

FITNESS BASIC: Offre tutti i programmi di fitness di base più libera frequentazione della sala pesi e cardio.

8 mesi 4 mesi 2 mesi

FITNESS YOUNG: Corrispondente al fitness basic ma con prezzi dedicati ai più giovani (under 21)

8 mesi 4 mesi 2 mesi

SILVER WELLNESS: Libera frequentazione delle lezioni di fitness ed acqua fitness, nuoto libero e sala pesi dall'orario di apertura alle 12.30; dedicato agli over 65.

8 mesi 4 mesi 2 mesi

NOVITA'

SILVER WELLNESS + FIT PILATES: Libera frequentazione delle lezioni di fitness ed acqua fitness, nuoto libero e sala pesi dall'orario di apertura alle 12.30; lezioni di FIT PILATES ore 13.00 MAR – GIO dedicato agli over 65.

8 mesi 4 mesi 2 mesi

E' prevista un'iscrizione ai corsi di di validità annuale, PHON a pagamento (4')

CORSI BAMBINI/RAGAZZI

HIP-HOP: Lezione da 60' principianti Giovedì 17,00 / intermedi 18,00

(Claudia) Lezione da 60' principianti Sabato 10,00 / intermedi 11,00

9 mesi

4 mesi

2 mesi

prova gratuita dal 22/09

DEFENSYSYSTEM KIDS: ragazzi/e 6/12 anni Lezione da 60' LUNEDI' – MERCOLEDI'

(Valerio)

1 mese

ORE 17.00

ARRAMPICATA SPORTIVA: Da anni 5 anni

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
BAMBINI	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00
RAGAZZI	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00
ADULTI	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30
	KIPO	LUIGI	LORNZA	KIPO	LUIGI	LORNZA

1 mese mono settimanale

1 mese bisettimanale

2 mesi mono settimanale

2 mesi bisettimanale

CORSI ADULTI

KRAV MAGA\COS Lezione da 90' LUNEDI'- MERCOLEDI' principianti ore 18.30

(Valerio)

MARTEDI'- GIOVEDI' avanzati

ore 19.00

9 mesi

4 mesi

1 mese

PUGILATO (+11): (Marco) MARTEDI'- GIOVEDI' ore 15.30 - 17.00

1 mese

PUGILATO/SAVATE: MARTEDI'- GIOVEDI' ore 13.00 – 14.30 (allenamento) / 18.00 – 20.30

(Marco)

SABATO ore 11.00 – 13.00

1 mese

Savate o Pugilato 1 mese + sala pesi

Divertiti con Zumba e Mettiti in forma con i corsi di Federica Max e Mitra

ZUMBA: (Federica) Lezione da 60' **MERCOLEDI'/VENERDI'** dal 07/09 ore 19.10

10 mesi

8 mesi

4 mesi

1 mese

SALSA CUBANA: Martedì Principianti 20.00 ; Intermedi 21.00 ; Avanzati 22.00 + 1 Lunedì al mese

BACHATA: Mercoledì Principianti 20.30

lezione da 60'

3 mesi

1 mese

PILATES POSTURAL TECHNIQUE (Max) Lunedì - giovedì 19.00- 20.00

9 mesi

4 mesi 260.00

1 mese 70.00

PILATES (Federica) Mercoledì 18.00 - Venerdì 18.00

Bisettimanale 10 mesi €600,00

8 mesi

4 mesi 260.00

1 mese 70.00

Autoposture Meziers (Federica) on line da lunedì 03/10/22 come terzo giorno x mese €10,00 oppure

4 lezioni mese on line €20,00

POSTURALE (Federica) Lunedì – giovedì 9.00 - Lunedì – giovedì 10.00 lezioni da 60' minuti

10 mesi

8 mesi

4 mesi

1 mese

YOGA (Mitra) Martedì – giovedì 11.00

8 mesi

4 mesi

1 mese 70

Si ricorda che le dilazioni di pagamento sono una concessione che FMS fa ai propri iscritti quindi le quote dei corsi scelti anche se dilazionate vanno comunque pagate, le sospensioni dei pagamenti vanno autorizzati da FMS dietro valida motivazione e a ns insindacabile giudizio.

ORARI FITNESS

ORARI SALA CARDIO & SALA PESI

<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>SABATO</u>
GYM MUSIC 10.30-11.30 (SALA 4) ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2)	GYM MUSIC 10.30-11.30 (SALA 4) ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2)	GYM MUSIC 10.30-11.30 (AREA SALA 4) ALESSIA	
TOTAL BODY 13.15-14.15 (SALA 3) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2)	ADDOME/STRETCHING 13.15-14.15 (SALA 3) ALESSIA	FITPILATES 13.00 – 14.00 (SALA 2)	PUMP 13.15-14.15 (SALA 3) ALESSIA	<u>STRONG FITNESS</u> ALESSIA 10.00
TOTAL BODY TABATA SISTEM 18.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	17.30 TOTAL BODY 18.30 ADDOME 19.00 PUMP (SALA 1) ALESSIA	GAG BARRE 18.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	17.30 PUMP 18.30 ADDOME 19.00 TOTAL BODY (SALA 1) ALESSIA	Functional GAG TABATA SISTEM 18.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	

Da Lunedì al Venerdì dalle ore 7.00 alle ore 22.00

Sabato dalle 8.00 alle 20.00

Domenica dalle ore 9.00 alle 14.00

L'orario è valido fino al 31/05/2023 potrebbe subire delle variazioni in seguito