



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

SALA PESI CONI n°CK009 : Libera frequentazione della sala pesi e cardio.

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

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

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.

FORMULA PAUSA PRANZO: Libera frequentazione delle lezioni di fitness ed acqua fitness, nuoto libero e sala pesi dal lunedì al venerdì dalle 13.00 alle 15.00

ARRAMPICATA SPORTIVA: CONI n°AD003 Da anni 5 anni

Orari

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16.15 – 17.00	Motricità Verticale			Motricità Verticale	
17.00– 18.00	Bambini	Bambini	Bambini	BABY CLIMBING	Bambini
18.00 – 19.00	Ragazzi	Ragazzi	Ragazzi	Ragazzi	Ragazzi
19.00 – 20.15	ADULTI			ADULTI	
INSTRUTTORE	KIPO			KIPO	

	(**) Motricità Verticale – Lezioni private di apprendimento senso- motorio per bambini e ragazzi con disordini o disabilità cognitive o motorie.
BISSETTIMANALE	
MONOSETTIMANALE	
*Baby Climbing (solo mono)	(*) BABY CLIMBING – Bambini dai 4 anni fino al secondo anno di scuola elementare.
**Motricità Verticale (45 min.)	
CORSO ADULTI	

CORSI ARTI MARZIALI

MIXED MARZIAL KIDS: tecnica Krav Maga CONI n°BO001,BP001,DK001 ragazzi/e 6/12 anni

Lunedì-Mercoledì **17.00-18.00**

MIXED MARZIAL ADULTI TECNICA KRAV MAGA\COS CONI n°BO001,BP001,DK001 (Valerio)

Lunedì-Mercoledì Principianti **ore 18.30-20.00**

Martedì-Giovedì Avanzati **ore 19.00-20.30**

PUGILATO (+11): CONI n°CM004,CM005 (Marco) **Martedì-Giovedì 15.30 - 17.00**

PUGILATO/SAVATE CONI n°CR001,CR002 (Marco)

Martedì-Giovedì **ore 13.00 – 14.30 (Allenamento)18.30 – 20.00 (Corso) Sabato 11.00 – 12.30**

DANZE INTERNAZIONALI CONI n° BC006

SALSA CUBANA (Daniele) **Martedì** Principianti **20.00** ; Intermedi **21.00** ; Avanzati **22.00**

lezione da 60'

MODERN JAZZ *(Danza Moderna Adulti) **Venerdì 17.00-18.30**

*compreso anche nel Fitness Basic

HIP-HOP: CONI BC011 Principianti **Giovedì 17.00-18.00 / Sabato 10.00-11.00**

(Claudia) Intermedi **Giovedì 18.00-19.00 / Sabato 11.00-12.00**

GIOCO DANZA **Mercoledì 17.00-18.00**

ATTIVITA' SPORTIVE FINALIZZATE AL BENESSERE E AL FITNESS CONI n° BI001

TECNICA ZUMBA (Federica) **Lunedì- Mercoledì 19.10-20.10**

METODO POSTURAL TECHNIQUE (Max) **Martedì - Giovedì 19.00- 20.00**

METODO PILATES (Federica) **Lunedì - Mercoledì 18.00 -19.00**

METODO POSTURALE (Federica) **Lunedì - Giovedì 9.00 -10.00/10.00-11.00**

Martedì-Venerdì 9.00-10.00/10.00-11.00

YOGA (Mitra) **Martedì – giovedì 11.00**

ALLENAMENTO PHA (Peripheral Heart Action) (Federica) **Venerdì 19.00-20.00**

ORARI FITNESS

<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) EDOARDO	GYM MUSIC 10.30-11.30 (SALA 4) ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2) EDOARDO	GYM MUSIC 10.30-11.30 (AREA SALA 4) ALESSIA	<u>STRONG FITNESS</u> ALESSIA 10.00
TOTAL BODY 13.15-14.15 (SALA 3) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2) EDOARDO	ADDOME/STRETCHING 13.15-14.15 (SALA 3) ALESSIA	FITPILATES 13.00 – 14.00 (SALA 2) EDOARDO	PUMP 13.15-14.15 (SALA 3) ALESSIA	
TOTAL BODY TABATA SISTEM 18.30-19.30 19.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	17.30-18.30 TOTAL BODY 18.30-19.00 ADDOME 19.00-20.00 PUMP (SALA 1) ALESSIA	GAG BARRE 18.30-19.30 19.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	17.30-18.30 PUMP 18.30-19.00 ADDOME 19.00-20.00 TOTAL BODY (SALA 1) ALESSIA	FUNCTIONAL GAG TABATA SISTEM 18.30-19.30 19.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	

ORARI SALA CARDIO & SALA PESI

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 31/05/2025 potrebbe subire delle variazioni in seguito

Per frequentare la sala pesi & cardio è obbligatorio:

- Indossare un abbigliamento idoneo e scarpe da ginnastica con la suola pulita.
- Portare un asciugamano personale.

Il personale di servizio è autorizzato a negare l'accesso in caso di mancato rispetto di tale norma.

N.B. per poter riporre indumenti e borse negli armadietti è necessario utilizzare un lucchetto personale

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.