



ROMA CAPITALE



DESCRIZIONE PACCHETTI

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: 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.

SALA PESI + NUOTO LIBERO: Libera frequentazione della sala pesi e cardio e del nuoto libero.

E' prevista un' iscrizione a tariffa Comunale ai corsi (valida fino al 15 /09/ 2018)

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

HIP-HOP:

(Claudia)

Lezione da 60'

MARTEDI'-GIOVEDI'

Corso 1 ORE 17.00

Corso 2 ORE 18.00

Corso 3 ORE 19.00

NOVITÀ : HIP-LET : Hip Hop En Pointe (Hip Hop sulle punte)

Lezione da 60' MARTEDI'-GIOVEDI' ORE 20.00

DANZA MODERNA:

(Jessica)

Lezione da 60'

LUNEDI' danza 2 ORE 17.30

MERCOLEDI' danza 1 ORE 17.00

danza 2 ORE 17.30

danza 3 ORE 18.30

VENERDI' danza 2 ORE 17.20

danza 3 ORE 18.30

GIOCODANZA:

(Jessica) bambine dai 3 ai 5 anni

Lezione da 60'

LUNEDI' ORE 17.00

MERCOLEDI' ORE 16.30

DEFENSYSYSTEM KIDS: ragazzi/e 6/12 anni

(Valerio)

Lezione da 60' LUNEDI' – MERCOLEDI' ORE 17.00

N.B. La divisione per fasce di età è puramente indicativa sarà poi l'insegnante ad indicare il livello più idoneo per ogni allievo. Gli orari dei corsi potrebbero subire delle variazioni.

CORSI ADULTI

<u>KRAV MAGA\COS:</u> Lezione da 90'	LUNEDI'- MERCOLEDI'	principianti	ORE 18.30
(Valerio)	MARTEDI'- GIOVEDI'	avanzati	ORE 19.00
<u>PREPUGILISTICA:</u> Lezione da 60'	LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI'		ORE 20.00
(Pasquale)			
<u>NOVITÀ : KICK BOXING:</u>	Lezione da 60'		
(Andrea)	LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI'		ORE 20.00
<u>CAPOEIRA:</u>	Lezione da 60'	LUNEDI'/MERCOLEDI'	ORE 13.15
<u>ZUMBA:</u> (Federica)	Lezione da 60'	MERCOLEDI'/VENERDI'	ORE 19.00
<u>SALSA CUBANA:</u>	Lezione da 75'	MARTEDI' Principianti	ORE 20.00
(Artur)		MARTEDI' Intermedi	ORE 21.15
		VENERDI' Avanzati	ORE 21.00

BENESSERE DEL CORPO

PILATES POSTURAL TECHNIQUE:

(Walter) Lezione da 60' LUNEDI'/GIOVEDI' ORE 18.00 e ORE 19.00

PILATES: Lezione da 60' LUNEDI' ORE 19.00
(Federica) MERCOLEDI' ORE 18.00
VENERDI' ORE 18.00

NOVITÀ : POSTURALE: Lezione da 60' LUNEDI'/GIOVEDI' ORE 9.30-10.30

YOGA: (Mitra) Lezione da 90' MARTEDI'/GIOVEDI' ORE 11.00

CORRETTIVA: (Matilde) Lezione da 60' MARTEDI'/GIOVEDI' ORE 9.00

ORARI FITNESS

<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>SABATO</u>
BODY WORK 9.30-10.30 (SALA 4) Jessica e Giulia		SOFT GYM 9.30 – 10.30 (SALA 2) Jessica e Giulia		BODYWORK 9.30-10.30 (SALA 2) Jessica e Giulia	<u>SABATO IN</u> <u>FORMA CON</u> <u>IL FITNESS</u> <u>10.30-11.30</u> <u>(SALA 1/2)</u> <u>(ALESSIA)</u>
	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2) GIUSEPPE	GYM MUSIC 10.30-11.30 (SALA 4) ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2) GIUSEPPE	GYM MUSIC 10.30-11.30 (AREA SALA 4) ALESSIA	
TOTAL TONE 13.15-14.15 (SALA 1) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2) GIUSEPPE	ADDOME/STEP 13.15-14.15 (SALA 2) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2) GIUSEPPE	PUMP 13.15-14.15 (SALA 1) ALESSIA	
CIRCUIT 17.15-18.15 (SALA 1) ENZA	CARDIO 17.15-18.15 (SALA 1) ALESSIA		CIRCUIT 17.15-18.15 (SALA 1) ALESSIA	CARDIO 17.15-18.15 (SALA 1) ENZA	
TOTAL BODY TABATA SISTEM 18.30-19.20 (SALA 1) GIUSEPPE	STRONG ADDOME 18.30-19.00 (SALA 1) ALESSIA	GAG BARRE 18.30-19.20 (SALA 1) GIUSEPPE	CIRCUIT TRAINING 18.30-19.00 (SALA 1) ALESSIA	Functional circuit training 18.30 - (SALA 1) GIUSEPPE	
GAG BARRE 19.30-20.20 (SALA 1) GIUSEPPE	TOTAL PUMP 19.00-20.00 (SALA 1) ALESSIA	Functional circuit training 19.30-20.20 (SALA 1) GIUSEPPE	SHORT PUMP 19.00-20.00 (SALA 1) ALESSIA	GAG TABATA SISTEM 19.30-20.20 (SALA 1) GIUSEPPE	

ORARI SALA CARDIO & SALA PESI

Dal 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 31/05/18 potrebbe subire delle variazioni in seguito