

| | | |
|-------------|------|-------|
| Lun-Mer Ven | 7:30 | 22:30 |
| Mar -Gio | 8:30 | 22:30 |
| Sab | 9:00 | 19:30 |
| Domenica | 9:00 | 13:00 |

dal 14 ottobre 2018 al 26 maggio 2019

Società Sportiva Dilettantistica riconosciuta dal CONI
Italia Coni
 Reg. LAZ-RM0577
 dal 2005

SALA 1

| Lunedì | | Martedì | | Mercoledì | | Giovedì | | Venerdì | | Sabato | | Domenica | |
|--|-------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------------|--|
| 7:30 - 8:40 Risveglio Muscolare Gin. metodo Pilates <i>Ottobre - Maggio</i> | | | | 7:30 - 8:40 Risveglio Muscolare Gin. metodo Pilates <i>Ottobre - Maggio</i> | | | | 7:30 - 8:40 Risveglio Muscolare Gin. metodo Pilates <i>Ottobre - Maggio</i> | | | | | |
| 9:30 | 10:25 | GINNASTICA GENERALE | POSTURALE | GINNASTICA GENERALE | POSTURALE | GINNASTICA GENERALE | POSTURALE | GINNASTICA GENERALE | POSTURALE | | | | |
| 10:30 | 11:25 | POSTURALE | TOTAL BODY | POSTURALE | TOTAL BODY | POSTURALE | TOTAL BODY | POSTURALE | TOTAL BODY | | | | |
| 11:30 | 12:25 | | | POSTURALE | | | POSTURALE | | | 11:00 - 12:00 Step Coreo | | 11:30 - 12:25 INTERVAL | |
| | | | | <i>Ottobre - Maggio</i> | | | | | | | | <i>dal 14 Ottobre al 27 Maggio</i> | |
| 13:30 | 14:25 | CORE TRAINING | TOTAL BODY | CORE TRAINING | TOTAL BODY | CORE TRAINING | TOTAL BODY | CORE TRAINING | TOTAL BODY | PUMP | | | |
| | | 14:30 - 15:20 CROSSOUT Functional Training | | 13:30 - 14:20 CROSSOUT Functional Training | | | | 14:30 - 15:20 CROSSOUT Functional Training | | | | | |
| | | 14:30 - 16:00 JIU JITSU | | 14:30 - 16:00 JIU JITSU | | | | | | | | | |
| 16:30 | 17:25 | AERO TONE | | Ginnastica Metodo ZUMBA | | TOTAL BODY | | TOTAL BODY | | | | | |
| 17:30 | 18:25 | Ginnastica Metodo MACUMBA | 17:00 - 17:55 Gin. metodo PILATES | TOTAL BODY | 17:00 - 17:55 Gin. metodo PILATES | TOTAL BODY | 17:00 - 17:55 Gin. metodo PILATES | Ginnastica Metodo MACUMBA | 17:00 - 17:55 Gin. metodo PILATES | | | | |
| 18:30 | 19:25 | AERO TONE | 18:00 - 18:55 TOTAL BODY | POSTURALE | 18:00 - 18:55 TOTAL BODY | POSTURALE | 18:00 - 18:55 TOTAL BODY | AERO TONE | 18:00 - 18:55 TOTAL BODY | | | | |
| 19:30 | 20:25 | PUMP | 19:00 - 19:55 STEP | GAG | 19:00 - 19:55 STEP | GAG | 19:00 - 19:55 STEP | Functional Training | 19:00 - 19:55 STEP | | | | |
| 20:30 | 21:25 | PREBOXE | 20:00 - 21:25 JIU JITSU | PREBOXE | 20:30 - 21:30 Rumba & Bachata | PREBOXE | 20:30 - 21:30 Rumba & Bachata | PREBOXE | 20:30 - 21:30 Rumba & Bachata | | | | |
| 21:30 | 23:00 | Salsa & Bachata | Rumba Portamento donna | Salsa & Bachata | Salsa & Bachata | Salsa & Bachata | Salsa & Bachata | Salsa & Bachata | Salsa & Bachata | | | | |

Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì Sabato Domenica

SALA 2

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 09:30 | 10:25 | Gin. metodo PILATES | 10:00 - 10:30 | Gin. metodo PILATES | 10:00 - 10:30 | Gin. metodo PILATES | | | | | | |
| 10:30 | 11:25 | Interval Trainig | Stretching | Interval Trainig | Stretching | Step Base | POSTURALE | | | | | |
| 11:30 | 12:25 | PANCAFIT <i>Ottobre - Maggio</i> | 10:30 - 11:30 Gin. metodo PILATES | | 10:30 - 11:30 Gin. metodo PILATES | PANCAFIT <i>Ottobre - Maggio</i> | PANCAFIT <i>Ottobre - Maggio</i> | | | | | |
| 13:30 | 14:25 | CIRCUIT TRAINING | SPINNING | Just Dansyng PUMP | SPINNING | Just Dansyng PUMP | SPINNING | | | | | |
| 15:00 | 15:55 | PANCAFIT <i>Ottobre - Maggio</i> | | PANCAFIT <i>Ottobre - Maggio</i> | | | | | | | | |
| | | | | 16:00 - 16:55 Gin. metodo PILATES <i>Ottobre - Maggio</i> | | | 16:00 - 17:30 Hatha Yoga | | | | | |
| | | 17:00 - 18:25 Judo | 16:30 - 17:25 Danza Classica | 17:00 - 18:25 Judo | 16:30 - 17:25 Danza Classica | 17:30 - 18:25 Danza Moderna | 17:30 - 18:25 Judo | | | | | |
| 18:30 | 19:25 | POSTURALE | PANCAFIT | TONIFICAZIONE | PANCAFIT | POSTURALE | | | | | | |
| 19:30 | 20:25 | Allenamento Funzionale | SPINNING | Allenamento Funzionale | SPINNING | | | | | | | |
| 20:30 | 21:25 | Gin. metodo PILATES | TONIFICAZIONE | Stretching | TONIFICAZIONE | Gin. metodo PILATES | | | | | | |
| 21:30 | 22:00 | Tecnica Boxe <i>Ottobre - Maggio</i> | | | | | | | | | | |

Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì Sabato Domenica
fino al 27 maggio

PISCINA

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | 8:30 - 9:20 | 8:30 - 10:20 | 8:30 - 9:20 | 8:30 - 10:20 | 8:30 - 9:20 | | |
| 9:30 | 10:20 | POWER GYM | | POWER GYM | | POWER GYM | 9:00 - 9:30 | 9:00 - 10:20 |
| 10:30 | 11:20 | 10:30 - 11:20 | ACQUAGYM | 10:30 - 11:20 | ACQUAGYM | 10:30 - 11:20 | 9:40 - 10:40 Baby Nuoto | ACQUAGYM |
| 11:30 | 12:20 | ACQUAGYM | 11:30 - 13:30 | ACQUAGYM | 11:30 - 13:30 | ACQUAGYM | 10:40 - 11:40 Baby Nuoto | 11:30 - 12:30 |
| | | 12:30 - 13:30 | | 12:30 - 13:30 | | 12:30 - 13:30 | 11:50 - 12:20 | |
| | | | | | | | | 12:30 - 13:20 ACQUAGYM |
| 13:30 | 14:20 | ACQUA POWER | ACQUA FITNESS | ACQUA POWER | ACQUA FITNESS | ACQUA POWER | ACQUAGYM | |
| | | 14:30 - 16:40 | 14:30 - 16:40 | 14:30 - 18:20 | 14:30 - 16:40 | 14:30 - 16:40 | 14:30 - 17:30 | |
| 16:45 - 18:25 | | Nuoto bimbi | Nuoto bimbi | 1 corsia | Nuoto bimbi | Nuoto bimbi | 17:30 - 18:25 ACQUAGYM | |
| 18:30 | 19:20 | ACQUAGYM | ACQUA Boxe | ACQUAGYM | ACQUA Boxe | 18:30 - 19:30 | 19:00 chiusura vasca | |
| 19:30 | 20:20 | ACQUA CIRCUIT | ACQUAGYM | ACQUA CIRCUIT | ACQUAGYM | ACQUA metodo MACUMBA | | |
| | | 20:30 - 21:30 | 20:30 - 21:30 | 20:30 - 21:30 | 20:30 - 21:30 | 20:30 - 21:30 | | NUOTO LIBERO |

IL 90% DEL SUCCESSO E' BASATO SEMPLICEMENTE SULLA TENACIA.

La didattica sportiva dilettantistica prevede la sostituzione o sospensione di alcune lezioni, senza preavviso.