



ORARI FITNESS SPORTING CLUB GARBATELLA
 DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ APERTURA ORE 08:00 CHIUSURA ORE 22:00
 SABATO APERTURA ORE 09:00 CHIUSURA ORE 18:00

GINNASTICA POSTURALE

TUTTI I LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ



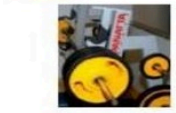
GINNASTICA RESPIRATORIA E POSTURALE OVER 60



N.B. LE LEZIONI CONTRASSEGNATE CON IL SIMBOLO (*) NON SONO INCLUSE NELL'ABBONAMENTO



***PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA**



SALA A

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00	RISVEGLIO MUSCOLARE		RISVEGLIO MUSCOLARE		RISVEGLIO MUSCOLARE	
09:30	SOFT PILATES	TONE UP	SOFT PILATES	FUNCTIONAL CIRCUIT	SOFT PILATES	
10:30	STEP		TOTAL BODY		TONIFICAZIONE	
10:30		TONE PILATES		TONE PILATES		
11:00						GYM STEP
12:00						MILITARY FITNESS
13:30	STEP TRAINING	GAG	FUNCTIONAL TRAINING	TOTAL WORK OUT	STEP COREOGRAFICO	TOTAL WORK OUT
16:00	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	
17:00	PUMP	STEP COREOG.	STEP SCULPT	TOTAL BODY	GYM STEP	
18:00	GYM STEP	LAVORO FUNZIONALE	PUMP	ADDOMINALI	BODY SCULPT	
18:30		TOTAL BODY		PUMP		
19:00	GYM MUSIC		GYM MUSIC		PUMP	
19:30		STEP COREOGRAFICO		STEP COREOGRAFICO		
20:00	BODY SCULPT		PUMP		GYM STEP	
20:30		SALSA PRINCIPIANTE*		SALSA INTERMEDIO*		
21:30		BACHATA 1°LIVELLO*		SALSA INTERM/AVANZATO*		

SALA B

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00		GINN. TERZA ETA'		GINN. TERZA ETA'		
10:00		GINN. TERZA ETA'		GINN. TERZA ETA'		ZUMBA FITNESS
11/12:30						YOGA METODO DE ROSE*
16/17:30		KICK BOXING		KICK BOXING		
16:45						
17:30	PILATES	ZUMBA FITNESS	PILATES	ZUMBA FITNESS	PILATES	
18:30	PILATES	ZUMBA FITNESS	PILATES	ZUMBA FITNESS	PILATES	
19:30	YOGA METODO DE ROSE*	CARDIO COMBAT	YOGA METODO DE ROSE*	CARDIO COMBAT		
20:30		PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA		

SALA C

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
16:00	POSTURALE OVER 65		POSTURALE OVER 65			
16:00		16.00/17.30 HIP HOP (MEDI)		17.00/18.30 HIP HOP (MEDI)		
17:00	STRETCHING		POSTURALE		STRETCHING	
17:30	GINN SOFT				GINN SOFT	
18:00			STRETCHING			
18:30	POSTURALE	BODY SCULPT	POSTURALE	BODY SCULPT	POSTURALE	
19:30	STRETCHING	DANZA DEL VENTRE* Intermedio	GINN SOFT	DANZA DEL VENTRE* Principianti	STRETCHING	
20:00	POSTURALE				POSTURALE	
20:30			STRETCHING			

TATAMI

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	Karate Valentino	Kung Fu Marco	Karate Valentino	Kung Fu Marco	Karate Valentino
17:00	BAMBINI 5/9 ANNI		BAMBINI 5/9 ANNI		BAMBINI 5/9 ANNI
17:30		BAMBINI		BAMBINI	
18:00	BAMBINI 10/12 ANNI		BAMBINI 10/12 ANNI		BAMBINI 10/12 ANNI
18:30		RAGAZZI/ADULTI		RAGAZZI/ADULTI	
19:00	RAGAZZI		RAGAZZI		RAGAZZI
20:00	ADULTI		ADULTI		ADULTI
20:30		SANDA-LEI TAI		SANDA-LEI TAI	

BODY BUILDING ORARIO ISTRUTTORI

	MATTINA	POMERIGGIO
LUNEDÌ	8:30/15:30 WAYNE	16:00/21:00 MICHELE
MARTEDÌ	8:30/15:30 MARILU'	16:00/21:00 MICHELE
MERCOLEDÌ	8:30/15:30 WAYNE	16:00/21:00 MICHELE
GIOVEDÌ	8:30/15:30 MARILU'	16:00/21:00 MICHELE
VENERDÌ	8:30/15:30 WAYNE	16:00/21:00 MICHELE
SABATO	10:00/13:00 ILARIA	13:00/18:00 WAYNE

www.romafitnesscenter.com

SEDE GARBATELLA: Via Girolamo Benzoni, 49 – 00154 Roma - Tel. 065756892
 SEDE PORTUENSE: Via Pietro Frattini, 63 – 00149 Roma - Tel. 0655590567