


PLANNING ACQUAFITNESS 2017

ORARIO	<u>LUNEDI</u>	ORARIO	<u>MARTEDI</u>	ORARIO	<u>MERCOLEDÌ</u>	ORARIO	<u>GIOVEDÌ</u>	ORARIO	<u>VENERDÌ</u>		ORARIO	<u>DOMENICA</u>
		09:00	ACQUAGYM Federico			09:00	HIDROBIKE Federico			<p>Scarica la nostra nuovissima APP per restare sempre aggiornato sulle novità, promozioni, eventi, orari</p>  <p>VIA PONTINA KM 30 00071 POMEZIA (RM) TEL. 0691250859 WWW.ROMANSPORTCITY.IT https://www.facebook.com/romansportcity/</p> <p>E' OBBLIGATORIO FARE LA DOCCIA E INDOSSARE LA CUFFIA PRIMA DI ACCEDERE IN VASCA. LE SCARPETTE PER L'HIDROBIKE VANNO CALZATE ESCLUSIVAMENTE BORDO PISCINA. E' VIETATO UTILIZZARE CREME, OLII E TRUCCO PRIMA DI ACCEDERE IN VASCA</p>		
09:30	ACQUACARDIO MILENA	10:00	HIDROBIKE Federico	09:30	CIRCUITO MILENA	10:00	ACQUAGYM Federico	09:30	ACQUASTEP MILENA		10.00	A ROTAZIONE a rotazione
10:30	AQUATABATA MILENA	11.00	ACQUAGAG Federico	10.30	ACQUACARDIO MILENA	11.00	ACQUACARDIO Federico	10.30	HIDROBIKE MILENA 50 minuti		11.00	A ROTAZIONE a rotazione
		13:30	CIRCUITO Federico			13:30	ACQUAGYM Federico					
17.00	BRUCIA GRASSI Antonio 40 minuti	17.00	ACQUA STEP E HIDROBIKE Antonio 50 minuti			17.00	BRUCIA GRASSI Antonio 40 minuti	17.00	ACQUAGYM Francesca			
17:40	ACQUAGYM Antonio	18.15	CIRCUITO Antonio 50 minuti	18:15	AQUATABATA MILENA	17:40	ACQUAGAG Antonio	18.15	CIRCUITO Francesca 50 minuti			
18:40	HIDROBIKE Antonio 50 minuti	19.15	ACQUAKICKBOXE Antonio			18:40	HIDROBIKE Antonio 50 minuti	19.15	HIDROBIKE Francesca 50 minuti			
19:40	HIDROBIKE BRUCIA GRASSI Antonio					19:40	ACQUAKICKBOXE Antonio					
20.40	ACQUAGYM Antonio					20.40	ACQUASTEP Antonio					

LA DIREZIONE SI RISERVA DI MODIFICARE IL SEGUENTE PLANNING ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO

Tutte le lezioni sono OPEN. Il numero massimo di persone verrà stabilito in base alla capienza della piscina e all'attrezzatura utilizzata.
Sarà consentito effettuare più lezioni consecutive dopo aver dato la precedenza a chi non ha ancora svolto la lezione ed in base alla disponibilità dei posti.

LEZIONI CON MENO DI 4 PARTECIPANTI VERRANNO ANNULLATE SENZA PREAVVISO

ORARI NUOTO LIBERO: lunedì 9.30-22.00; dal martedì al venerdì 7.00-22.00; sabato 08.30-18.00; domenica 9.00-13.30