


PLANNING FITNESS IN VIGORE DAL 4 SETTEMBRE 2017

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA		
8:00-9:00 SALA GEA	PILATES STRETCH <i>Francesco</i>	9:30-10:30 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>	8:00-9:00 SALA GEA	PILATES TONE <i>Francesco</i>	9:30-10:30 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>	8:00-9:00 SALA GEA	PILATES STRETCH <i>Francesco</i>	9:30-10:30 SALA GEA	ZUMBA MACUMBA <i>Marco Pallotta & Noemi</i>			
9:00-10:00 SALA GEA	PILATES TONE <i>Francesco</i>	9:30-10:30 SALA URANO	INDOOR CYCLING <i>Amelia</i>	9:00-10:00 SALA GEA	PILATES STRETCH <i>Francesco</i>	9:30-10:30 SALA URANO	INDOOR CYCLING <i>Amelia</i>	9:00-10:00 SALA GEA	PILATES TONE <i>Francesco</i>	10:30-11:00 SALA GEA	STEP <i>Noemi</i>	10:30-11:30 SALA URANO	INDOOR CYCLING rotazione	
9:00-10:00 SALA ERA	WALKING <i>Barbara</i>	10:30-11:30 SALA GEA	STEP REVOLUTION <i>Francesca</i>	9:00-10:00 SALA ERA	WALKING <i>Barbara</i>	10:30-11:30 SALA GEA	STEP REVOLUTION <i>Francesca</i>	9:00-10:00 SALA ERA	WALKING <i>Barbara</i>	11:00-11:30 SALA GEA	GAMBE E GLUTEI <i>Noemi</i>	Scarica la nostra nuovissima APP per restare sempre aggiornato sulle novità, promozioni, eventi, orari		
										11:30-12:00 SALA GEA	ADDOME STRETCH <i>Noemi</i>			
10:00-11:00 SALA ERA	WALKING <i>Barbara</i>			10:00-11:00 SALA ERA	WALKING <i>Barbara</i>			10:00-11:00 SALA URANO	INDOOR CYCLING <i>Barbara</i>	16:30-17:30 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>			
13:30-14:30 SALA GEA	HIG INTENSITY INTERVAL TRAINING <i>Francesca</i>	13:30-14:30 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Federico</i>	13:30-14:30 SALA GEA	TOTAL WORKOUT <i>Federico</i>	13:30-14:30 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Federico</i>	13:30-14:30 SALA GEA	HIG INTENSITY INTERVAL TRAINING <i>Francesca</i>	 VIA PONTINA KM 30 00071 POMEZIA (RM) TEL. 0691250859 WWW.ROMANSPORTCITY.IT https://www.facebook.com/romansportcity/				
13:30-14:30 SALA VENERE	YOGA KUNDALINI <i>Fabio</i>			13:30-14:30 SALA VENERE	YOGA KUNDALINI <i>Fabio</i>			13:30-14:30 SALA VENERE	YOGA KUNDALINI <i>Fabio</i>					
17:00-18:00 SALA URANO	PILATES <i>Milena</i>	17:15-18:15 SALA GEA <i>dal 12 settembre</i>	CARDIOMIX POWER <i>David</i>	17:00-18:00 SALA URANO	STRETCH & BALANCE <i>Milena</i>	17:15-18:15 SALA GEA <i>dal 12 settembre</i>	CARDIOMIX POWER <i>David</i>	17:00-18:00 SALA URANO	POSTURAL PILATES <i>Milena</i>	SI RICORDA CHE NON E' CONSENTITO PRENOTARE LE LEZIONI E LE ATTREZZATURE PER CONTO TERZI AL TERMINE DELL'ATTREZZATURA DISPONIBILE NON SARA' PIU' POSSIBILE ACCEDERE ALLE LEZIONI				
17:30-18:30 SALA GEA	THAI FIT <i>Roberto</i>	18:00-19:00 SALA ERA	WALKING <i>Barbara</i>	17:30-18:30 SALA GEA	THAI FIT <i>Roberto</i>	18:00-19:00 SALA ERA	WALKING <i>Barbara</i>	17:30-18:30 SALA GEA	THAI FIT <i>Roberto</i>					
17:45-18:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 1 <i>Corrado</i>	18:15-19:15 SALA GEA	STEP <i>Corrado</i>	17:45-18:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 3 <i>Corrado</i>	18:00-18:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesca</i>	17:45-18:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 2 <i>Corrado</i>					
18:15-19:15 SALA URANO	INDOOR CYCLING <i>Max</i>	18:30-19:15 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesca</i>	18:15-19:10 SALA URANO	INDOOR CYCLING <i>Max</i>	18:15-19:15 SALA GEA	STEP <i>Corrado</i>	18:15-19:15 SALA URANO	INDOOR CYCLING <i>Amelia</i>					
18:30-19:30 SALA GEA	GAG <i>Massimiliano</i>	19:00-20:00 SALA ERA	WALKING <i>Roberto</i>	18:30-19:30 SALA GEA	RED & FUNCTION <i>Angela</i>	18:45-19:30 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>	18:30-19:30 SALA GEA	GAG <i>Massimiliano</i>					
18:45-19:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 2 <i>Corrado</i>	19:15-20:00 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>	18:45-19:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 1 <i>Corrado</i>	19:00-20:00 SALA ERA	WALKING <i>Roberto</i>	18:45-19:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 3 <i>Corrado</i>					
19:00-20:00 SALA ERA	WALKING <i>Roberto</i>	19:15-20:15 SALA GEA <i>dal 12 settembre</i>	ZUMBA MACUMBA <i>Marco/David</i>	19:00-20:00 SALA ERA	WALKING <i>Roberto</i>	19:15-20:15 SALA GEA <i>dal 12 settembre</i>	ZUMBA MACUMBA <i>Marco/David</i>	19:00-20:00 SALA ERA	WALKING <i>Roberto</i>					
19:20-20:20 SALA URANO	WALL PILATES <i>Milena</i>	19:30-20:30 SALA URANO	INDOOR CYCLING <i>Barbara</i>	19:20-20:20 SALA URANO	DINAMIC STRETCH <i>Milena</i>	19:30-20:30 SALA URANO	INDOOR CYCLING <i>Barbara</i>	19:20-20:20 SALA URANO	PILATES MATWORK <i>Milena</i>					
		20:00-21:00 SALA ERA	WALKING <i>Roberto</i>			20:00-21:00 SALA ERA	WALKING <i>Roberto</i>							
19:30-20:30 SALA GEA	CARDIO TONE <i>Massimiliano</i>	20:00-20:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>	19:30-20:30 SALA GEA	TONE & OXIGEN <i>Angela</i>	19:30-20:15 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>	19:30-20:30 SALA GEA	CARDIO TONE <i>Massimiliano</i>					
19:45-20:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 3 <i>Corrado</i>	20:15-21:15 SALA GEA	BOXE FUNCTIONAL <i>Corrado</i>	19:45-20:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 2 <i>Corrado</i>	20:15-21:15 SALA GEA	BOXE FUNCTIONAL <i>Corrado</i>	19:45-20:45 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING 1 <i>Corrado</i>					
20:20-21:20 SALA URANO	ROWING <i>Fabrizio</i>	20:45-21:30 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>	20:20-21:20 SALA URANO	ROWING <i>Fabrizio</i>	20:15-21:00 SALA CRONO	FUNCTIONAL TRAINING <i>Francesco</i>	20:20-21:20 SALA URANO	ROWING <i>Fabrizio</i>					

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL SEGUENTE PLANNING IN QUALSIASI MOMENTO - LEZIONI CON MENO DI QUATTRO PARTECIPANTI VERRANNO ANNULLATE SENZA PREAVVISO