

PLANNING CORSI - ZEROZEROCENTO SPORTING CLUB ROMA

Attività sportive di ginnastica finalizzate alla salute e fitness e attività ginnico-motorie acquatiche applicate alle discipline del nuoto - Da maggio/giugno ci sarà una riduzione degli orari del nuoto assistito e dei corsi (fitness, acquafitness, ecc..) Tutte le lezioni sono su prenotazione tramite applicazione (MY ICLUB TO.M.M.YS. Mobile) e della durata di 50 minuti (PILATES SERA - 45 minuti - KRAV MAGA - 1.30 h)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
CORSI IN ACQUA	10.00/10.50 IN VASCA PICCOLA ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	10.00/10.50 IN VASCA PICCOLA ACQUATONE (TONIFICAZIONE IN ACQUA)	10.00/10.50 IN VASCA GRANDE ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	10.00/10.50 IN VASCA PICCOLA ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	10.00/10.50 IN VASCA PICCOLA ACQUATONE (TONIFICAZIONE IN ACQUA)	12.00/12.50 IN VASCA GRANDE ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)
	13.30/14.20 IN VASCA GRANDE ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	13.30/14.20 IN VASCA GRANDE ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	10.10/11.00 IN VASCA PICCOLA GINNASTICA DOLCE (GINNASTICA IN ACQUA)	13.30/14.20 IN VASCA GRANDE ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	13.30/14.20 IN VASCA GRANDE ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	
	18.45/19.35 IN VASCA PICCOLA ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	19.00/19.50 IN VASCA PICCOLA ACQUACIRCUIT (ALLENAMENTO A STAZIONI)	13.30/14.20 IN VASCA GRANDE ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	18.45/19.35 IN VASCA PICCOLA ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	19.00/19.50 IN VASCA PICCOLA ACQUACIRCUIT (ALLENAMENTO A STAZIONI)	
	19.45/20.35 IN VASCA PICCOLA ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)		18.45/19.35 IN VASCA PICCOLA ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)	19.45/20.35 IN VASCA PICCOLA ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)		
			19.45/20.35 IN VASCA GRANDE ACQUAFITNESS (GINNASTICA IN ACQUA)			
CORSI FITNESS SOFT/OLISTICI	9.15/10.05 IN SALA B GINNASTICA DOLCE (METODO POSTURALE)	9.15/10.05 IN SALA B GINNASTICA (METODO PILATES)	9.15/10.05 IN SALA B GINNASTICA DOLCE (METODO POSTURALE)	7.00/7.50 IN SALA B GINNASTICA (METODO PILATES)	9.15/10.05 IN SALA B GINNASTICA DOLCE (METODO POSTURALE)	10.00/10.50 IN SALA C GINNASTICA (METODO PILATES)
	10.05/10.55 IN SALA B GINNASTICA MUSICALE (ALLENAMENTO TONIFICAZIONE/SOFT)	10.05/10.55 IN SALA C GINNASTICA (METODO YOGA HATHA)	18.00/18.50 IN SALA C GINNASTICA (METODO YOGA HATHA BASE)	9.15/10.05 IN SALA B GINNASTICA (METODO PILATES)	10.05/10.55 IN SALA B LATIN GYM (SOFT ZUMBA/ TONIFICAZIONE)	11.00/11.50 IN SALA C GINNASTICA (METODO PILATES)
	19.00/19.50 IN SALA C GINNASTICA (METODO YOGA HATHA)	17.00/17.50 IN SALA B GINNASTICA (METODO POSTURALE)		10.05/10.55 IN SALA C GINNASTICA (METODO YOGA HATHA)	19.00/19.50 IN SALA C GINNASTICA (METODO YOGA HATHA)	
		18.50/19.35 IN SALA C GINNASTICA (METODO PILATES)		17.00/17.50 IN SALA B GINNASTICA (METODO POSTURALE)		
		19.40/20.25 IN SALA C GINNASTICA (METODO PILATES)		18.50/19.35 IN SALA C GINNASTICA (METODO PILATES)		
				19.40/20.25 IN SALA C GINNASTICA (METODO PILATES)		
CORSI FITNESS FORZA E RESISTENZA	17.00/17.50 IN SALA B TOTAL BODY (ALLENA TUTTO IL CORPO)	18.00/18.50 IN SALA B DANZA SPORTIVA (METODO ZUMBA)	17.00/17.50 IN SALA B GAG (GLUTEI, ADDOME E GAMBE)	18.00/18.50 IN SALA B DANZA SPORTIVA (METODO ZUMBA)	17.00/17.50 IN SALA B TONIFICAZIONE (ALLENAMENTO INTENSO)	10.00/10.50 IN SALA B FUNZIONALE (ALLENAMENTO INTENSO)
	18.00/18.50 IN SALA B AKI PUMP (INTENSO, AEROBICO CON PESI)	18.00/18.50 IN SALA A AEROKOMBAT (PREPUGILISTICA E ARTI MARZIALI)	18.00/18.50 IN SALA B BFT (FITNESS FUNZIONALE)	18.00/18.50 IN SALA A AEROKOMBAT (PREPUGILISTICA E ARTI MARZIALI)	18.00/18.50 IN SALA B HDP (TONIFICAZIONE INTERVAL)	16.00/16.50 IN SALA E INDOOR WALKING
	19.00/19.50 IN SALA E INDOOR CYCLING	19.00/19.50 IN SALA E INDOOR WALKING	19.00/19.50 IN SALA E INDOOR CYCLING	19.00/19.50 IN SALA E INDOOR WALKING	19.00/19.50 IN SALA E INDOOR CYCLING	
	19.30/20.20 IN SALA B FUNZIONALE (ALLENAMENTO INTENSO)	19.00/19.50 IN SALA B TONIFICAZIONE (ALLENAMENTO INTENSO)	19.30/20.20 IN SALA B FUNZIONALE (ALLENAMENTO INTENSO)	19.00/19.50 IN SALA B AKI PUMP (INTENSO, AEROBICO CON PESI)	19.30/20.20 IN SALA B FUNZIONALE (ALLENAMENTO INTENSO)	
	20.30/22.00 IN SALA A DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)		20.30/21.30 IN SALA B DANZA ORIENTALE (DANZA DEL VENTRE)			
		20.30/22.00 IN SALA A DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)				

RIMANI AGGIORNATO SULLE NOSTRE NOVITA'!

STEP 1 SCANSIONA IL QR CODE



STEP 2 PREMI IL PULSANTE ISCRIVITI

STEP 3 ATTIVA LE NOTIFICHE CLICCANDO SULLA CAMPANELLA