

LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ - 07:00/23:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XTRA CLASS
MORNING GLORY 7:00-12:30	08:00-09:00 SALA FNZ PREPUGILISTICA ILENIA - KCAL 500	07:30-08:00 SALA FNZ RISV. MUSCOLARE <i>NEW</i> ILENIA - KCAL 200	08:00-09:00 SALA FITNESS RINFORZO POSTURALE DARIO - KCAL 390	07:15-08:15 SALA SPINNING INDOOR CYCLING RINO - KCAL 400	
	10:00-11:00 AREA OMNIA OMNIA BRYAN - KCAL 550	09:00-10:00 SALA FITNESS TOTAL BODY SHAIRA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA FNZ GINNASTICA POSTURALE DARIO - KCAL 210	10:00-11:00 SALA FITNESS WALKING SHAIRA - KCAL 500	
	11:00-12:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	12:00-13:00 SALA FITNESS GYM STEP SHAIRA - KCAL 400	10:00-10:50 SALA FNZ GINN. MIOFASCIALE <i>NEW</i> DARIO - KCAL 80	11:00-12:00 SALA SPINNING INDOOR CYCLING ALE - KCAL 400	
LUNCH TIME 12:30-15:00	13:30-14:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	13:30-14:30 SALA FITNESS GAG LUN CROSSCARDIO VEN SHAIRA - KCAL 500	12:00-13:00 SALA FNZ YOGA SIRIO - KCAL 320	13:30-14:30 SALA FITNESS WALKING MER SHAIRA - KCAL 500	
			14:30-15:30 SALA FITNESS PILATES SHAIRA - KCAL 380		
POMERIGGIO 15:00-18:00		16:00-17:00 SALA FNZ TOTAL BODY ELENA - KCAL 500	16:00-17:00 SALA FITNESS POSTURALE ANTALGICA ANNA - KCAL 190		
	17:00-18:00 SALA FNZ PREPUGILISTICA MANUEL - KCAL 500			17:00-18:00 SALA FITNESS ZUMBA CRISTINA - KCAL 400	
SERA 18:00-22:30	18:00-19:00 AREA OMNIA OMNIA BRYAN - KCAL 550	18:00-18:30 SALA FITNESS ADDOME E GLUTEI LUN VEN MOBILITY <i>NEW</i> MER CRISTINA - KCAL 350	18:00-19:00 SALA FNZ PILATES ANNA - KCAL 350	18:30-19:30 SALA SPINNING INDOOR CYCLING SIMO - KCAL 400	
	19:00-20:00 AREA OMNIA OMNIA BRYAN - KCAL 550	18:30-19:30 SALA FITNESS CROSSCARDIO GIORGIA - KCAL 500		19:30-20:30 SALA SPINNING INDOOR CYCLING RINO - KCAL 400	
	19:00-20:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE FEDERICO - KCAL 550	19:30-20:30 SALA FITNESS PUMP GIORGIA - KCAL 500			
	20:00-21:00 SALA FNZ POWERLIFTING FEDERICO - KCAL 400				
	20:30-21:30 SALA FITNESS PREPUGILISTICA MANUEL - KCAL 500				
	21:00-22:00 SALA FNZ CALISTHENICS BRYAN - KCAL 450				21:30-22:30 SALA FITNESS SALSA - CLAUDIO/ARMANDA KCAL 250

DOMENICA 09:00/19:00 - PRESSO ITALIANA FITNESS PARCO KOLBE - VIA TIBURTINA 949, USCITA METRO B REBIBBIA

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO
	10:00-11:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE ILENIA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA B.MIND PILATES ELEONORA - KCAL 250	10:00-11:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400
	11:00-12:00 SALA FNZ CIRCUITO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550"	11:00-12:00 SALA FITNESS PUMP ILENIA - KCAL 500	11:00-12:00 SALA B.MIND RINFORZO POSTURALE ELEONORA - KCAL 300	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400

MARTEDÌ GIOVEDÌ 08:30/23:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XTRA CLASS
MORNING GLOPY 8:30-12:30	09:00-10:00 SALA FNZ POWERLIFTING FEDERICO - KCAL 400	09:00-10:00 SALA FITNESS CROSS CARDIO SHAIRA - KCAL 500			
	10:00-11:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE FABRIZIO - KCAL 550		10:00-11:00 SALA FITNESS PILATES CLASSIC SHAIRA - KCAL 380		
	11:00-12:00 AREA OMNIA OMNIA FABRIZIO - KCAL 550		12:00 - 13:00 SALA FITNESS POSTURALE CRISTINA - KCAL 250	11:00-12:00 SALA FNZ GROUP ROWING SIMONA A - KCAL 600	11:00 - 12:00 SALA FITNESS CHEVEREDANCE CRISTINA - KCAL 300
LUNCH TIME 12:30-15:00		13:30-14:30 SALA FITNESS TOTAL BODY GIORGIA - KCAL 500		13:30-14:30 SALA SPINNING INDOOR CYCLING NEW ??? - KCAL 400	
					
POMERIGGIO 15:00-18:00	14:30-15:30 SALA FNZ ALL FUNZIONALE NEW MARTINA - KCAL 550	16:00-17:00 SALA FITNESS GAG ILENIA - KCAL 450	16:00-17:00 SALA FNZ POSTURAL PILATES GIANLUCA F - KCAL 300		17:00-18:00 [XC AM] SALA FNZ KARATE BAMBINI 6\10 AA HERMAN - KCAL 550 DAL 1/10
	17:00-18:00 AREA OMNIA OMNIA GIANLUCA F - KCAL 550	17:00-18:00 SALA FITNESS CROSSCARDIO NEW ILENIA - KCAL 400			
SERA 18:00-22:30	18:30-19:30 AREA OMNIA OMNIA GIANLUCA F - KCAL 550	18:00-18:30 SALA FNZ SOLO ADDOME/GLUTEI HERMAN - KCAL 250			
	18:30-19:30 SALA FNZ CIRCUITO FUNZIONALE NEW SERENA - KCAL 400	19:00-20:00 SALA FITNESS TOTAL BODY ROBERTA C - KCAL 500	20:00-21:00 SALA FITNESS PILATES ROBERTA C - KCAL 300	18:00-19:00 SALA SPINNING INDOOR CYCLING EUGENIO - KCAL 400	18:00-19:00 SALA FITNESS ZUMBA ROBERTA - KCAL 400
	19:30-20:30 AREA OMNIA OMNIA GIANLUCA F - KCAL 550		20:30-21:30 SALA FNZ YOGA SIRIO - KCAL 280	19:00-20:00 SALA SPINNING INDOOR CYCLING EUGENIO - KCAL 400	
	19:30-20:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550				21:00-22:30 SALA FITNESS SALSA E BACHATA AVANZATI CLAUDIO/ARMANDA KCAL 250

SABATO - 09:00/19:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XTRA CLASS
	09:50-10:50 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE HERMANN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TOTALBODY ANNA - KCAL 500 DAL	11:00-12:00 SALA FITNESS PILATES CLASSIC ANNA - KCAL 300	11:00-12:00 SALA SPINNING INDOOR CYCLING RINO - KCAL 400	11:00-12:00 SALA FNZ GIOCOMOTRICITA' - 4/8AA HERMANN
	12:00-13:00 AREA OMNIA OMNIA HERMANN - KCAL 550			12:30-13:30 SALA FNZ GROUP ROWING MASSIMO L - KCAL 600	14:00-15:30 SALA FNZ DIFESA PERSONALE NEW HERMANN - KCAL 300



VIA EMANUELE CIACERI 37, ROMA (Z. TALENTI)  
TEL 068272903 - NVERDE 800.911.110

PLANNING LEZIONI IN LAVORAZIONE, PUÒ SUBIRE VARIAZIONI, INTEGRAZIONI O MODIFICHE  
IL VALORE DELLE KCAL È DA CONSIDERARSI INDICATIVO. ORARIO VALIDO DAL 26/08/2024 AL 03/08/2025  
NUMERO VERDE 800911110 - ITALIANAFITNESS.IT - EMAIL: NOMENTANA@ITALIANAFITNESS.IT

# PLANNING ACQUA IF NOMENTANA



## NUOTO LIBERO

PISCINA INTERNA - DAL 30/09/2024 AL 08/06/2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07.30 16.10	08.30 16.10	07.30 16.10	08.30 16.10	07.30 16.10	12.30 15.00
19.15 22.00	19.15 22.00	19.15 22.00	19.15 22.00	19.15 22.00	17:00 18:00

## ACQUAFITNESS - PISCINA INTERNA

ACQUAFITNESS - PISCINA INTERNA - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - VALIDO FINO DAL 02/09/2024 AL 08/06/2025 (TUTTE LE LEZIONI SONO DA 50 MIN)

LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00 ACQUA GAG - PATRIZIA	10.30 ACQUA GYM - TIZIANA	10.00 ACQUA GYM - GIANLUCA	10.30 ACQUA GAG - PATRIZIA	10.00 HIGH INTENSITY - TIZIANA	12.30 ACQUA GYM - MARZIA
11.00 ACQUAGYM - PATRIZIA	12.30 HIGH INTENSITY - TIZIANA	11.00 HIGH INTENSITY - G.LUCA	12.30 HIGH INTENSITY - PATRIZIA	11.00 ACQUA GAG - TIZIANA	
13.30 ACQUAGYM - PATRIZIA	15.00 ACQUA GYM - TIZIANA	13.30 ACQUAGYM - GIANLUCA	16.00 ACQUA GYM - MARZIA	13.30 ACQUA GAG - TIZIANA	
16.00 ACQUA GYM - MARZIA	18.40 ACQUA GYM - ANNABELLA	15.30 HIGH INTENSITY - G.LUCA	19.00 HIGH INTENSITY - MARZIA	15.00 ACQUA GYM - TIZIANA	
19.00 HIGH INTENSITY - MARZIA		18.30 ACQUA GAG - TIZIANA	20.30 ACQUA GYM - ALESSANDRO	18:40 HIGH INTENSITY - A.BELLA	
20:30 ACQUA GYM - ALESSANDRO		20:00 ACQUA GYM - TIZIANA			

## CORSISTICHE NUOTO ADULTI E BAMBINI

SCUOLA NUOTO - ADULTI DAL 30/09/2024 AL 07/06/2025

>16 ANNI	LUNEDI'-GIOVEDI'	09.00-10.00 / 19.50-20.50
>16 ANNI	MARTEDI'-VENERDI'	09.00-10.00 / 19.40-20.40

SCUOLA NUOTO - BAMBINI DAL 30/09/2024 AL 07/06/2025

2<>16 ANNI	LUNEDI'-GIOVEDI'	16.30-19.00
2<>16 ANNI	MARTEDI'-VENERDI'	16.00-19.00
2<>16 ANNI	MERCOLEDI'	16.00-19.00
2<>16 ANNI	SABATO	09.30-12.00

## AFFILIATO



ACQUAGOL - BAMBINI 6<>16 AA - DAL 30/09/2024 AL 07/06/2025

ACQUAGOL	SABATO	15:00/17:00
----------	--------	-------------

ATTIVITÀ SUPPLE  
HAZ GRATIS OMISI FITNESS PISC