

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XC
MORNING GLORY 07:00-12:30	07:15-08:15 SALA FNZ ALLEN. FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	07:15-08:15 SALA FITNESS CROSSCARDIO ELENA - KCAL 500	08:00-09:00 SALA BMIND RISVEGLIO MUSCOLARE MONIA - KCAL 180	07:15-08:15 SALA SPINNING SPINNING CONNECT LUIGI - KCAL 400	
	09:00-10:00 SALA FNZ FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	09:00-10:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE MONIA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA BMIND PILATES GIANLUCA M - KCAL 250	09:00-10:00 PATIO ROWING GROUP ROWING SIMONA A - KCAL 600	10:00-11:00 SALA FNZ SALSA E BACHATA KCAL 300 CLAUDIO E ARMANDA
	11:00-12:00 SALA FNZ FUNZIONALE CAMILLA - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS CROSSCARDIO MONIA - KCAL 500	10:00-10:50 SALA BMIND RINFORZO POSTURALE GIANLUCA M - KCAL 300		12:00-13:00 SALA FITNESS BALLI DI GRUPPO ARMANDA - KCAL 250
	12:00-13:00 BOX 1FA CROSSOVER KCAL 700 CROSS TRAINING E FUNZIONALE APERTA A TUTTI GLI ISCRITTI IF	11:00-12:00 SALA FITNESS CORE TRAINING NEW MONIA - KCAL 400	11:00-12:00 SALA BMIND GINNASTICA POSTURALE GIANLUCA M - KCAL 200		
LUNCH TIME 12:30-15:00	13:30-14:30 SALA FNZ ALL FUNZIONALE UCCIO - KCAL 550	13:30-14:30 SALA FITNESS CROSSCARDIO (LUN VEN-KCAL 500) TOTAL BODY MER-MONIA	13:30-14:30 SALA BMIND PILATES GIANLUCA M - KCAL 250	13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT GIUSEPPE - KCAL 400	
	16:00-17:00 SALA FNZ FUNZIONALE EASY FABRIZIO - KCAL 550	14:30-15:30 SALA FITNESS PUMP MONIA - KCAL 500	14:30-15:00 SALA BMIND STRETCHING STAFF PESI - KCAL 100		
POMERIGGIO 15:00-18:00	17:00-18:00 SALA FNZ PREPUGILISTICA LUCA - KCAL 500		16:00-17:00 SALA BMIND YOGA SIRIO - KCAL 320	16:30-17:30 PATIO ROWING ROWING SIMONA A - KCAL 500	16:00-17:00 [XC SALA AM] MUAY THAI ADULTI LUCA DAL 1/10
	18:00-18:30 SALA FNZ FUNCTIONAL CIRCUIT LUCA - KCAL 250	16:00-17:00 SALA FITNESS TOTAL BODY ERICA - KCAL 500	17:30-18:30 SALA BMIND GINN. MIOFASCIALE NEW GIANLUCA M - KCAL 300	18:30-19:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT CLAUDIO - KCAL 400	17:00-18:00 [XC SALA DZ] GIOCO DANZA* 3/5 AA - DAL 1/10 LUN/MER - FRANCESCA
	18:30-19:30 SALA FNZ FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	17:00-17:30 SALA BMIND SOLO ADDOME GIANLUCA M - KCAL 150	18:30-19:30 SALA BMIND PILATES GIANLUCA F - KCAL 250	19:00-20:00 PATIO ROWING GROUP ROWING LAURA - KCAL 600	17:00-18:00 [XC SALA AM] KARATE BAMBINI 6/9 AA FABRIZIO DAL 1/9
SERÀ 18:00-22:30	19:00-20:00 POWER ARENA MILITARY CAMP LUCA - KCAL 550	17:00-18:00 SALA FITNESS ZUMBA ERICA - KCAL 400 DAL	19:30-20:30 SALA BMIND RINFORZO POSTURALE GIANLUCA F - KCAL 200	20:00-21:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT LUIGI - KCAL 400	18:00-19:00 [XC SALA AM] KARATE RAGAZZI 10/14 AA FABRIZIO DAL 1/9
	19:30-20:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	18:00-19:00 SALA FITNESS CROSS CARDIO ERICA - KCAL 400			18:00-19:00 [XC SALA DZ] PRE MODERN 6/8 AA - DAL 1/10 LUN/MER - FRANCESCA F
	20:30-21:30 SALA FNZ FUNZIONALE LUCA KCAL - 550	19:00-20:00 SALA FITNESS PUMP GERARDO - KCAL 500			19:00-20:00 [XC SALA DZ] MODERN 9/13 AA - DAL 1/10 LUN/MER - FRANCESCA F
		20:00-21:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE GERARDO - KCAL 500		VIA TIBURTINA 949 USCITA METRO B REBIBBIA TEL 0640860014 WHATSAPP 3938726912	19:00-20:00 SALA AM KARATE ADULTI DAL 1/9 FABRIZIO - KCAL 500
				20:15-21:15 [XC SALA DZ] LABORATORIO DANZA YOGA SIRIO - VEN. DAL 1/10	
				20:30-22:00 SALA BMIND SALSA PORTORICANA LUN BACHATA FUSION MER SALSA CUBANA VEN CLAUDIO/ARMANDA KCAL 300	

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XC
MORNING GLORY 08:30-12:30	09:00-10:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE MARCO - KCAL 550	09:00-10:00 SALA FITNESS TOTAL BODY MONIA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA BMIND GINNASTICA PROPIOCETTIVA DARIO - KCAL 380	09:30-10:30 SALA SPINNING GROUP ROWING SIMONA A - KCAL 600	 
	11:00-12:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550 DAL 3/09	10:00-11:00 SALA FITNESS PUMP MONIA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA DANZA YOGA IVAN - KCAL 250	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 400	
		11:00-12:00 SALA FITNESS ZUMBA NEW LAURA - KCAL 400	10:00-11:00 SALA FNZ YOGA ROSA - KCAL 200		
		12:00-13:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE SHAIRA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA BMIND GINNASTICA POSTURALE DARIO - KCAL 250		
LUNCH TIME 12:30-15:00	13:30-14:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE CAMILLA - KCAL 550	13:30-14:30 SALA FITNESS CROSSCARDIO NEW SHAIRA - KCAL 500	12:00-13:00 SALA BMIND GINN POSTURALE DARIO - KCAL 320	13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT SIMONA A - KCAL 400	12:30-13:30 SALA FNZ SOCIAL DANCE NEW IGNAZIO - KCAL 300
			13:30-14:30 SALA BMIND GINN MIOFASCIALE NEW DARIO - KCAL 100	14:30-15:30 PATIO ROWING ROWING SIMONA A - KCAL 600	17:00-18:00 [XC DANZA] HIP HOP BAMBINI 4/7 AA EMANUELA SALA DANZA DAL 1/10
POMERIGGIO 15:00-18:00	16:00-17:00 SALA FNZ PREPUGILISTICA TEEN NEW LUCA - KCAL 550	16:00-17:00 SALA FITNESS GYM MUSIC ANNA - KCAL 400	16:00-17:00 SALA BMIND MEZTERES NEW ALESSANDRO F - KCAL 200		17:30-18:30 SALA FITNESS BALLI DI GRUPPO ALESSANDRO G KCAL 250
	17:00-18:00 SALA FNZ PREPARAZIONE ATLETICA CAMILLA - KCAL 550	17:00-17:30 SALA FITNESS SOLO GLUTEI ANNA - KCAL 300	17:00-18:00 BODYMIND POSTURALE ALESSANDRO F - KCAL 250	17:00-18:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 400	18:00-19:00 [XC DANZA] HIP HOP RAGAZZI 8/12 AA EMANUELA SALA DANZA DAL 1/10
SERA 18:00-22:30	18:00-19:00 ARENA MILITARY CAMP CARLO - KCAL 500	18:30-19:30 SALA FITNESS PUMP ALESSANDRA C - KCAL 500	18:00-19:00 BODYMIND PILATES ANNA - KCAL 250	18:00-19:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT RINO - KCAL 400	18:00-19:00 SALA FNZ SALSA E BACHATA KCAL 350 CLAUDIO E ARMANDA
	19:00-20:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE CARLO - KCAL 500	19:30-20:30 SALA FITNESS STEP ALESSANDRA C - KCAL 450	19:00-20:00 BODYMIND YOPIDA NEW ANNA - KCAL 320	19:00-20:00 PATIO ROWING GROUP ROWING LAURA - KCAL 600	18:30-19:30 [XC AM] AERIAL HOOP INTERMEDIO CAMILLA SALA AM DAL 3/9
	20:00-21:00 SPORT PREPUGILISTICA LUCA - KCAL 500	20:30-21:30 SALA FITNESS ZUMBA ROBERTA - KCAL 400		19:00-20:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT RINO - KCAL 400	19:00-20:00 [XC DANZA] DANZE CARAIBICHE BAMBINI ARMANDA SALA DANZA DAL 1/10
					19:30-20:30 [XC DANZA] AERIAL HOOP PRINCIPIANTI CAMILLA SALA AM DAL 3/9
					20:30-22:00 SALA BMIND SALSA CUBANA E BACHATA PRINCIPIANTI MAR SALSA PORTORICANA PRINCIPIANTI GIOV CLAUDIO/ARMANDA KCAL 300

DOMENICA 09:00/19:00

	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



FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/SPORT
9:30-11:00 ARENA MILITARY CAMP PREPARAZIONE ATLETICA NEW CARLO - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TOTALBODY ILENIA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA BM GINNASTICA POSTURALE GIANLUCA M - KCAL 260		10:00-11:00 [XC DANZA] (AMICI PER SEMPRE) DANZE CARAIBICHE CLAUDIO/ARMANDA SALA DANZA - DAL 1/10
	11:00-12:00 SALA FITNESS CROSSCARDIO ILENIA - KCAL 500	11:00-12:00 SALA BM PILATES GIANLUCA M - KCAL 320	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 400"	
11:00-12:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE JONATHAN - KCAL 550	13:00-14:00 SALA FITNESS GAG ILENIA - KCAL 400		13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT RINO - KCAL 400	11:00-12:30 [XC DANZA] AERIAL HOOP BAMBINE NEW CAMILLA - SALA AM DAL 1/10
11:00-12:00 BOX IFA* CROSSOVER KCAL 700 CROSS TRAINING E FUNZIONALE APERTA A TUTTI GLI ISCRITTI IF	14:30-15:30 SALA FITNESS PUMP ILENIA - KCAL 500*	15:00-16:00 SALA BM YOGA IVAN - KCAL 260	15:00-16:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT LUIGI - KCAL 400	16:00-17:30 [XC DANZA] SALA FIT AGONISMO DANZE CARAIBICHE CLAUDIO/ARMANDA DAL 1/10
14:30-15:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE MARCO - KCAL 550				17:30-18:30 [XC DANZA] SALSA E BACHATA SALA FNZ CLAUDIO/ARMANDA DAL 1/10
15:30-17:00 SALA FNZ DIFESA PERSONALE NEW JONATHAN KCAL 350				

(*LE LEZIONI DI CROSSOVER SONO APERTE A TUTTE LE PERSONE CHE HANNO ATTIVO UN ABBONAMENTO BASE FITNESS, ELITE E/O IFA)

ITALIANA FITNESS ATHLETICS IL BOX DI ITALIANA FITNESS

VIA TIBURTINA 949 - USCITA METRO B REBIBBIA
TEL 0640860014 - WHATSAPP 3938726912

PROGRAMMAZIONE LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ

MORNING GLORY	07:30	CROSS TRAINING	UGO TRAPE
	08:30	FUNCTIONAL BODY STRENGTH LUN VEN	UGO TRAPE
	08:30	SHAPE MER	UGO TRAPE
	08:30-12:00	OPEN	UGO TRAPE /ROGER
LUNCH TIME	12:00	CROSSOVER CROSS TRAINING E FUNZIONALE APERTA A TUTTI GLI ISCRITTI IF	FEDERICO T
	13:30	CROSS TRAINING	FEDERICO T
	14:30	FBS/SHAPE	FEDERICO T
	14:30-16:30	OPEN GYM	ROGER
MIDDLE TIME	16:30	CALISTHENICS	ROGER
	17:30	ATHLETICS OPEN ADULTI/PAGAZZI	VALERIO
	18:30	WEIGHTLIFTING	VALERIO
	19:30	CROSS TRAINING	VALERIO
NIGHT TRAINING	20:30	OPEN GYM	ROGER

PROGRAMMAZIONE MARTEDÌ GIOVEDÌ

MORNING GLORY	09:00	WEIGHTLIFTING	SERENA
	09:00-15:30	OPEN GYM	SERENA ROGER CECILIA
	11:00-12:30	CALISTHENICS	ROGER
	13:30	CROSS TRAINING	CECILIA
LUNCH TIME	14:30	SHAPE	CECILIA
	15:30	OPEN ATHLETICS ADULTI/PAGAZZI	FEDERICA
	17:30	CROSS TRAINING	FEDERICA
	18:30	WEIGHTLIFTING	FEDERICA
MIDDLE TIME	19:30	CROSS TRAINING	FEDERICA
	20:30	OPEN GYM	ROGER

PROGRAMMAZIONE SABATO

10:00	CROSS TRAINING	IFA STAFF
11:00	CROSSOVER CROSS TRAINING E FUNZIONALE APERTA A TUTTI GLI ISCRITTI IF	IFA STAFF
14:00	SHAPE	VALERIO
14:00	OPEN GYM	VALERIO
15:00	FBS	VALERIO
15:00	OPEN GYM	VALERIO

PROGRAMMAZIONE DOMENICA

10:00-19:30	SPECIALIST CROSS TRAINING IFA BOX	ROTAZIONE
-------------	-----------------------------------	-----------



@IFATHLETICS
scan me



PLANNING ACQUA PARCO KOLBE



BALNEAZIONE E NUOTO LIBERO PISCINA INTERNA - DAL 2/09/2024 AL 30/07/2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:00 22:00	08:30 22:00	07:00 22:00	08:30 22:00	07:00 22:00	09:00 18:30	09:00 18:30

ACQUAFITNESS - PISCINA INTERNA ACQUAFITNESS - PISCINA INTERNA - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - VALIDO DAL 2/09/2024 AL 08/06/2025 (TUTTE LE LEZIONI SONO DA 50 MIN)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	08.00 RISV. IN ACQUA - PATRIZIA		08.00 RISV. IN ACQUA - PATRIZIA		08.00 RISV. IN ACQUA - PATRIZIA		10.00 ACQUA GYM - ROTAZIONE
		09.00 IDRO BIKE - PATRIZIA			09.00 IDRO BIKE - PATRIZIA	09.30 (VASCA 25 MT) ACQUA GYM - ELISA	11.00 ACQUA GYM - ROTAZIONE
MORNING GLORY	10.00 ACQUAGYM - GIANLUCA	10.00 ACQUA GYM - PATRIZIA	10.00 HIGH INTENSITY - A. BELLA	10.00 ACQUAGYM - GIANLUCA	10.00 ACQUA GYM - PATRIZIA		
	11.00 ACQUAGAG - GIANLUCA	11.00 (25 MT) ACQUA GYM - GIANLUCA	11.00 ACQUA GYM - ANNABELLA	11.00 ACQUAGAG - GIANLUCA	11.00 (25 MT) ACQUA GYM - GIANLUCA	12.20 ACQUAGYM - ELISA	
HIIT	13.30 HIGH INTENSITY - G. LUCA	13.10 HIGH INTENSITY - G. LUCA	13.30 HIGH INTENSITY - A. BELLA	13.10 HIGH INTENSITY - G. LUCA	13.30 HIGH INTENSITY - G. LUCA	13.10 HIGH INTENSITY - ELISA	
HIIT	15.00 ACQUA GYM - GIANLUCA	14.30 IDRO BIKE - GIANLUCA	14.30 IDRO BIKE - ANNABELLA	15.00 ACQUA GYM - GIANLUCA	14.30 IDRO BIKE - GIANLUCA		
NIGHT TRAINING	18.20 (VASCA 25 MT) ACQUA GYM - ROSSELLA	18.20 ACQUA GYM - GIANLUCA	16.00 ACQUA GYM - ALESSANDRO	18.20 (VASCA 25 MT) ACQUA GYM - ROSSELLA	18.20 ACQUA GYM - GIANLUCA		
	19.10 HIGH INTENSITY - LUCA	19.10 HIGH INTENSITY - G. LUCA	18.20 (VASCA 25 MT) ACQUA GYM - LUCA	19.10 HIGH INTENSITY - LUCA	19.10 HIGH INTENSITY - G. LUCA		
	20.00 IDRO BIKE - LUCA		19.10 HIGH INTENSITY - LUCA	20.00 IDRO BIKE - LUCA			

AFFILIATO



CORSISTICHE NUOTO ADULTI E BAMBINI

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

>16 ANNI	LUNEDÌ'-GIOVEDÌ'	10.00-13.00/19.00-21.00
>16 ANNI	MARTEDÌ'-VENERDÌ'	19.00-21.00

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

2<16 ANNI	LUNEDÌ'-GIOVEDÌ'	16.00-19.00
2<16 ANNI	MARTEDÌ'-VENERDÌ'	16.00-19.00
2<16 ANNI	MERCOLEDÌ'	16.00-19.00
2<16 ANNI	SABATO	09.30-12.00

SCUOLA NUOTO NEONATALE - DAL 07/10/2024 AL 30/05/2025

4<24 MESI	SABATO	09.30-10.20
-----------	--------	-------------

SQUADRA MASTER - DAL 01/09/2024 AL 31/07/2025

>18 ANNI	LUNEDÌ' - VENERDÌ'	(ALLENAMENTO) 19.30-21.30
>18 ANNI	SABATO	(ALLENAMENTO) 12.00-14.00

AGONISTICA - DAL 09/09/2024 AL 25/07/2025

6<18 ANNI	LUNEDÌ' - VENERDÌ'	15.00-19.00
6<18 ANNI	SABATO	09.30-11.30

PISCINA ESTERNA PARCO KOLBE

DA MAGGIO A SETTEMBRE TUTTI I GIORNI DALLE 10 ALLE 19
BALNEAZIONE, NUOTO LIBERO, ACQUAGYM, SOLARIUM, AREA RISTORO

