

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 <i>CROSSCARDIO</i> 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		
15:00-18:00 POMERIGGIO		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	
SERÀ 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 <i>CROSSCARDIO</i> 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 GLORY 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 RIND - 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 NOMETANA



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)

LUNEDÌ	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	15.20 HIGH INTENSITY - G.LUCA	19.00 HIGH INTENSITY - MARZIA	15.00 ACQUA GYM - TIZIANA	
19.00 HIGH INTENSITY - MARZIA		18.30 ACQUA GAG - MARZIA	20.30 ACQUA GYM - ALESSANDRO	18.40 HIGH INTENSITY - A.BELLA	
20.30 ACQUA GYM - ALESSANDRO		20.00 ACQUA GYM - A.SANDRO			

CORSISTICHE NUOTO ADULTI E BAMBINI

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

>16 ANNI	LUNEDÌ'-GIOVEDÌ'	09.00-10.00 / 19.50-20.50
>16 ANNI	MARTEDÌ'-VENERDÌ'	09.00-10.00 / 19.40-20.40

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

2<-16 ANNI	LUNEDÌ'-GIOVEDÌ'	16.30-19.00
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

AFFILIATO



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

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