



PISCINADELLEROSE



PROGRAMMAZIONE FITNESS STAGIONE 2022 - 2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:10	BRUCIA GRASSI		FUNZIONALE		TONE UP	
7:30		YOGA		YOGA		
8:00	GAG		PILATES		BODY PUMP	
FREE FUNCTIONAL STUDIO						
12:45	CROSS TRAINING	PILATES	CROSS TRAINING	PILATES	CROSS TRAINING	FREE FUNCTIONAL STUDIO
13:35	PILATES	PREPARAZIONE ATLETICA	POSTURALE	PREPARAZIONE ATLETICA	PILATES	
FREE FUNCTIONAL STUDIO						
17:30	H.I.I.T.	TOTAL FIT	FUNZIONALE	TOTAL FIT	H.I.I.T.	NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione
18:30	BODY PUMP	CALISTHENICS	TABATA WORKOUT	CALISTHENICS	BODY PUMP	
19:00	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>		ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>		ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	

NB. IL PRESENTE PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI



ATTIVITA'
BASSO IMPEGNO
CARDIOVASCOLARE



ATTIVITA'
TONIFICANTE



ATTIVITA'
FUNZIONALE



ATTIVITA'
OLISTICA

WWW.PISCINADELLEROSE.IT

SOMALIA CLUB Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata

Centro sportivo: Piscina delle Rose, Viale America 20 - 00144 Roma

Sede legale: Via Quirino Majorana 203 - 00152 Roma

Tel. 06 06 54220333

info@piscinadellerose.it

PISCINA DELLE ROSE ROMA

