



## 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	
<b>FREE FUNCTIONAL STUDIO</b>						
12:45	CROSS TRAINING	PILATES	CROSS TRAINING	PILATES	CROSS TRAINING	<b>FREE FUNCTIONAL STUDIO</b>
13:35	PILATES	PREPARAZIONE ATLETICA	POSTURALE	PREPARAZIONE ATLETICA	PILATES	
<b>FREE FUNCTIONAL STUDIO</b>						
17:30	H.I.I.T.	TOTAL FIT	FUNZIONALE	TOTAL FIT	H.I.I.T.	<b>NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione</b>
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](http://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

