



SPORTING VILLAGE

la palestra più bella di roma

TEL. 06/71280270 FAX 06/97603513

**SCUOLA NUOTO ADULTI E BAMBINI
AGONISTICA E PREAGONISTICA NUOTO E PALLANUOTO
CORSI SUB & APNEA
NUOTO E GINNASTICA IN ACQUA IN GRAVIDANZA**

Rivolgersi alla direzione tecnica del settore nuoto per orari e giorni

SALA PESI E CARDIO

Lun./Ven. 07:00 – 22:45
Sab. 09:00 – 20:30
Dom. 09:00 – 14:00

INDOOR CYCLING (orari di inizio lezioni)

Lun. 10:30-13:30-18:00-19:00-20:00 Mar.
18:00-19:00
Mer. 10:30-13:30-18:00-19:00-20:00
Gio. 18:00-19:00-20:00
Ven. 10:30-13:30-18:00-19:00
Sab. 11:00
Dom. 11:00

HEAT PROGRAM (orario di inizio lezioni)

Lun. 12:30 – 13:30 – 18:00 – 19:00
Mar. 18:00 – 19:00 – 20:00
Mer. 10:00 – 12:30 – 18:00 – 19:00
Gio. 18:00 – 19:00 – 20:00
Ven. 12:30 – 13:30 – 18:00 – 19:00
Sab. 11:00 - 13:30

ACQUAFITNESS

ACQUA GYM durata 50' min

Lun. 09:30 – 12:40 – 13:40 – 19:10 – 19:50
Mar. 10:30 – 13:00 – 18:45 – 19:40 – 20:35
Mer. 10:00 – 13:40 – 19:10 – 20:10
Gio. 09:30 – 12:40 – 13:40 – 17:30 – 18:30
Ven. 10:30 – 13:00 – 19:10 –
Sab. 09:00 – 12:00
Dom. 11:00

HYDROBIKE

LUN. 17:30 – 18:20
MAR. 13:30 – 14:30
MER. 18:30 – 19:30
GIO. 19:10 – 20:00
VEN. 17:30 - 18:30

NUOTO LIBERO

Lun. 07:00 – 15:00 / 18:35 – 22:45
Mar. 07:00 – 15:00 / 18:35 – 21:30
Mer. 07:00 – 15:00 / 19:00 – 21:30
Gio. 07:00 – 15:00 / 18:35 – 22:45
Ven. 07:00 – 15:00 / 18:35 – 21:30
Sab. 09:00 – 14:00 / 17:30 – 20:45
Dom. 09:00 – 13:30

N.B. I presenti orari potrebbero subire variazioni

**IN VIGORE DA
NOVEMBRE '09**

GINNASTICA POSTURALE

Lun./Mer. 17:00 – 18:00
Lun./Mer./Ven. 10:00 – 11:00
19:00 – 20:00

PILATES

Lun./Mer./Ven.
Mar./Gio.
14:30 – 15:30

YOGA

Lun./Mer. 13:30 – 14:30
18:00 – 19:00

AEROTONE G.A.G

Lun./Mer./Ven
09:00 – 10:00
18:00 19:00

PANCAFIT

Lun. 11:15 – 12:00
Mar. 14:45 – 15:30 / 19:15 – 20:00
Mer. 11:15 – 12:00
Gio. 14:45 – 15:30 / 19:15 – 20:00
Ven. 11:15 – 12:00

JIU JITSU **Scorpion Kenpo**

Lun./Mer./Ven.
21:00 – 22:30

PREPUGILISTICA

Mar./Gio.
11:15 - 12:15
19:00 - 20:00

THAY BOXE **VALE TUDO** **(MIXED MARTIAL ARTS)**

Mar./Gio.
20:00 – 21.30

KICK BOXING

PRINCIPIANTI/MEDI
Mar./Gio. 20:00 – 21:00
Sab. 15:00 – 16:00

AGONISTI (STILE K1)
Mar./Gio. 21:00 – 22:00
Sab. 14:00 – 15:00

FULL CONTACT

Lun./Mer./Ven.
20:00 – 21:00

KARATE **BAMBINI**

Mar./Gio.
18:00 – 19:00

DANZA DEL **VENTRE**

MER. 19:00-20:00
20:00-21:00

SAB. 13:30-15:00

KUNG FU **Tang Lang**

Mar./Gio.
20:00 – 22:00

DIFESA **PERSONALE** **FEMMINILE**

Mar./Gio.
19:00 – 20:00

SALSA

AVANZATO MER. 21:00-22:30
PRINCIPIANTI VEN. 20:00 – 21:30
INTERMEDIO VEN. 21:30 – 23:00

BALLI DI **GRUPPO**

Martedì
10:00 – 11:30

Nota: Nel corso della stagione, gli orari potrebbero subire variazioni. Gli utenti verranno avvisati in tempo tramite comunicazione da parte dei responsabili tecnici e dalla segreteria.