

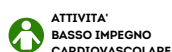


# PISCINADELLE ROSE



## PROGRAMMAZIONE FITNESS STAGIONE 2022 - 2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:10	BRUCIA GRASSI	POSTURAL TRAINING	FUNZIONALE	POSTURAL TRAINING	TONE UP	
7:30						
8:00	GAG		PILATES		PILATES	
<b>ALLENAMENTO LIBERO</b>						
12:45		PILATES		PILATES		<b>ALLENAMENTO LIBERO</b>
13:00	FUNZIONALE		CIRCUIT TRAINING		FUNZIONALE	
<b>ALLENAMENTO LIBERO</b>						
18:00	AEROBIC GYM		AEROBIC GYM		AEROBIC GYM	<b>NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione</b>
18:30		CALISTHENICS		CALISTHENICS		
19:00	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	
19:00	H.I.I.T.		TABATA		H.I.I.T.	



**NB. IL PRESENTE PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI**

**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

[WWW.PISCINADELLE ROSE.IT](http://WWW.PISCINADELLE ROSE.IT)

PISCINA DELLE ROSE ROMA

