



# TIME SPORTING CLUB

## ORARIO FITNESS STAGIONE 2024-2025

Via Fanano 15/A  
00125 Acilia ROMA  
06/69368226

ORARI CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SALA PESI	7:00-21.30	7:00-21.30	7:00-21.30	7:00-21.30	7:00-21.30	8:00-15.30	8:00-12.30
NUOTO LIBERO	7:00-16.00 19:30-21.30	7:00-16.00 19:30-21.30	7:00-16.00 19:30-21.30	7:00-16.00 19:30-21.30	7:00-16.00 19:30-21.30	8:00-9.30 13:00-15.30	8:00-12.30
09:00 09:50	PILATES VALENTINA	POSTURALE TONY	PILATES VALENTINA	POSTURALE MANUELA	PILATES VALENTINA	HYDROBIKE STRIDING ALESSIA	
						PILATES MARTINA	
10:00 10:50	TONIFICAZIONE LUANA	ACQUA DANCE VITTORIA	ACQUA GYM LUANA	ACQUA DANCE VITTORIA	TONIFICAZIONE LUANA	BALLA DANCE ALESSIA	
						BURNING WORKOUT ALESSANDRA	
11:00 11:50	ACQUA GYM LUANA	PREPUGILISTICA MARCO		PREPUGILISTICA MARCO	ACQUA GYM LUANA	CORSO DANZA AVANZATO SALA PICCOLA	ACQUA GYM 10:30-11:20 ALESSIA
		HYDROBIKE STRIDING VITTORIA	HYDROBIKE STRIDING LUANA	HYDROBIKE STRIDING VITTORIA		ESERCIZIO CORRETTIVO NICCOLO	
		CORSO GESTANTI MANUELA		CORSO GESTANTI MANUELA			
11:30 12:20	POSTURALE TONY				POSTURALE TONY		HYDROBIKE STRIDING ALESSIA
12:00 12:50						FUNCTIONAL TRAINING IVANO UNDER 18	
						ACQUA GYM ALESSANDRA	
13:30 14:20	ACQUA GYM ALESSANDRA	ACQUA GYM GUIDO	ACQUA GYM ALESSANDRA	ACQUA GYM GUIDO	ACQUA GYM ALESSANDRA		
16:00 16:50	DANZA MODERNA SALA GRANDE	DANZA CLASSICA SALA PICCOLA	DANZA MODERNA SALA GRANDE	DANZA CLASSICA SALA PICCOLA			
17:00 17:50	DANZA JUNIOR SALA GRANDE	FUNCTIONAL TRAINING IVANO UNDER 18	DANZA JUNIOR SALA GRANDE	FUNCTIONAL TRAINING IVANO UNDER 18	DANZA BABY SALA PICCOLA		
	DANZA PROPEDEUTICA SALA PICCOLA		DANZA PROPEDEUTICA SALA PICCOLA		PREAGONISTICA LUCA		
17:45 18:35	PILATES VALENTINA SALA TATAMI		POSTURALE VALENTINA SALA TATAMI		PILATES VALENTINA APPARTAMENTO		
17:30 18:20		GLUTEI-ADDOME-AERODANCE ALESSANDRA		GLUTEI-ADDOME-AERODANCE ALESSANDRA			
18:00 18:50	PILATES TONY	FUNCTIONAL SOFT NICOLÒ	ESERCIZIO CORRETTIVO NICOLÒ	PILATES MANUELA	FUNCTIONAL SOFT NICOLÒ		
18:00 18:50	TOTAL BODY MARCELLA		TOTAL BODY MARCELLA		TOTAL BODY MARCELLA		
18:30 19:20		FIT EXTREME ALESSANDRA		CARDIOFITNESS ALESSANDRA			
19:00 19:50	JUMP LUANA	PREPUGILISTICA MARCO	JUMP SIMONA	CORSO DANZA INTERMEDIO SALA LIBERA	PREPUGILISTICA MARCO		
					JUMP SIMONA		
19:20 20:10	ACQUA GYM MARCELLA	ACQUA GYM ELENA	ACQUA GYM LUANA	ACQUA GYM ALESSANDRA	ACQUA GYM MARCELLA		
20:00 21:30	CORSO DANZA INTERMEDIO + AVANZATO SALA GRANDE	PREPUGILISTICA MARCO 20:00-21:00		CORSO DANZA AVANZATO SALA GRANDE	PREPUGILISTICA MARCO 20:00-21:00		
20:15 21:05	HYDROBIKE STRIDING ALESSIA		HYDROBIKE STRIDING ALESSIA		HYDROBIKE STRIDING ALESSIA		
20:30 21:20		ACQUA CIRCUIT GUIDO		ACQUA CIRCUIT GUIDO			
SALA PESI	7:00-21.30	7:00-21.30	7:00-21.30	7:00-21.30	7:00-21.30	8:00-15.30	8:00-12.30
NUOTO LIBERO	7:00-16.00 19:30-21.30	7:00-16.00 19:30-21.30	7:00-16.00 19:30-21.30	7:00-16.00 19:30-21.30	7:00-16.00 19:30-21.30	8:00-9.30 13:00-15.30	8:00-12.30

I CORSI DI DANZA NON SONO PRENOTABILI NON FANNO PARTE DEL PALINSESTO FITNESS