



# STADIO DEL NUOTO

Paolo Roghi, Monterotondo

## SALA FITNESS 50'

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 POSTURALE Monica	09:00 YOGA Silvia	09:00 PILATES Carolina	09:00 YOGA Silvia	09:00 POSTURALE Monica	09:00 YOGA Adriana/Andrea
10:00 TOTAL BODY Monica	10:00 G.A.G. Silvia	10:00 TOTAL BODY Carolina	10:00 G.A.G. Silvia	10:00 TOTAL BODY Monica	10:00 PILATES Adriana/Andrea
17:00 POSTURALE Andrea	17:00 YOGA Adriana	17:00 POSTURALE Andrea	17:00 YOGA Adriana	17:00 PILATES Nataschia	
18:00 PILATES Nataschia	18:00 TOTAL BODY Adriana	18:00 PILATES Nataschia	18:00 TOTAL BODY Adriana	18:00 FIT-BOXE Nataschia	
19:00 PUMP Nataschia	19:00 PILATES Adriana	19:00 TOTAL BODY Nataschia	19:00 PILATES Adriana	19:00 PUMP Nataschia	
20:00 FIT-BOXE Nataschia	20:10 FIT-DANCE Carolina	20:00 FIT-BOXE Nataschia	20:10 FIT-DANCE Carolina		

## SALA FUNZIONALE 50' 30'

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					10:30 H.I.I.T. Patrizio
	17:50 CORE TR. Claudia		17:50 CORE TR. Claudia		11:15 FUNZIONALE Patrizio
18:00 FUNZIONALE Patrizio	18:30 TABATA Claudia	18:00 FUNZIONALE Patrizio	18:30 TABATA Claudia	18:00 CROSS TR. Patrizio	
19:00 H.I.I.T. Patrizio	19:10 FUNZIONALE Claudia	19:00 H.I.I.T. Patrizio	19:10 FUNZIONALE Claudia	19:00 FUNZIONALE Patrizio	
19:40 CROSS TR. Patrizio		19:40 CROSS TR. Patrizio			

intensità bassa

intensità media

intensità alta

@stadiodelnuotomonterotondo

@rvnmonterotondo

info@rvnmonterotondo.it

Stadio del Nuoto Paolo Roghi, Monterotondo  
Via della Fonte, 6 - Monterotondo (RM)

06 91516090 338 6100267



# STADIO DEL NUOTO

## Paolo Roghi, Monterotondo

### ACQUAFITNESS 50'

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 ACQ.CIRCUIT Carolina	09:00 ACQ.CIRCUIT Titti		09:00 ACQ. JUMP Titti		
10:00 ACQUAGYM Carolina	10:00 HIDROBIKE Titti	10:00 ACQ. JUMP Elena	10:00 HIDROBIKE Titti	10:00 ACQ. JUMP Elena	10:00 HIDROBIKE Titti
11:00 HIDROBIKE Carolina	11:00 ACQUAGYM Titti	11:00 HIDROBIKE Elena	11:00 ACQUAGYM Titti	11:00 HIDROBIKE Elena	11:00 ACQUAGYM Titti
13:30 HIDROBIKE Carolina	13:30 ACQUAGYM Titti	13:30 ACQ.CIRCUIT Elena	13:30 HIDROBIKE Titti	13:30 ACQ.CIRCUIT Elena	12:00 ACQ.CIRCUIT Titti
	17:10 ACQ. JUMP Carolina			17:10 HIDROBIKE Titti	
18:10 ACQ. JUMP Andrea	18:10 HIDROBIKE Carolina	18:10 ACQUAGYM Andrea	18:10 HIDROBIKE Carolina	18:10 ACQUAGYM Titti	
19:10 HIDROBIKE Andrea	19:10 ACQ.CIRCUIT Carolina	19:10 HIDROBIKE Andrea	19:10 ACQ.CIRCUIT Carolina	19:10 ACQ. JUMP Titti	

### NUOTO LIBERO

LUN-MER-VEN	MAR-GIO	SABATO
07:30 - 14:30	07:30 - 14:30	08:00 - 13:00
19:00 - 21:00	18:30 - 21:00	

### SALA PESI E SALA CARDIO

dal LUN al VEN	SABATO	DOMENICA
07:30 - 22:00	08:00 - 18:00	09:00 - 13:00

### RECEPTION

dal LUN al VEN	SABATO	DOMENICA
07:30 - 21:00	08:00 - 18:00	09:00 - 13:00

Ad ogni chiusura, Nuoto libero e palestra, sono previsti 30 minuti per chiudere gli spogliatoi.

Il Sabato e la Domenica tutti gli orari possono subire variazioni o annullamenti a seguito delle organizzazioni di manifestazioni sportive. Rimani aggiornato sui nostri social.

 @stadiodelnuotomonterotondo

 @rvnmonterotondo

 info@rvnmonterotondo.it

Stadio del Nuoto Paolo Roghi, Monterotondo

Via della Fonte, 6 - Monterotondo (RM)

 06 91516090  338 6100267