



STADIO DEL NUOTO

Paolo Roghi, Monterotondo

FITNESS A TERRA

50'

30'

SALA FITNESS 1

SALA FITNESS 2

SALA FUNZIONALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 POSTURALE Carolina	09:00 YOGA Silvia	09:00 POSTURALE Carolina	09:00 YOGA Silvia	09:00 SOFT-GYM Sonila	09:00 YOGA Adriana R./Andrea
10:00 TOTAL BODY Carolina	10:00 GAG Silvia	10:00 TOTAL BODY Carolina	10:00 GAG Silvia	10:00 CIRCUITO Sonila	10:00 PILATES Adriana R./Andrea
	11:00 PILATES Silvia		11:00 PILATES Silvia		11:00 TOTAL BODY Adriana R./Andrea
13:30 TOTAL BODY Carolina	13:30 PILATES Matteo		13:30 PILATES Matteo		
17:00 POSTURALE Andrea	17:00 YOGA Adriana R.	17:00 POSTURALE Matteo	17:00 YOGA Adriana R.	17:00 POSTURALE Carolina	
	17:30 PILATES Elisa		17:30 PILATES Claudia P.		
18:00 PILATES Adriana M.	18:00 TOTAL BODY Adriana R.	18:00 PILATES Matteo	18:00 TOTAL BODY Adriana R.	18:00 PILATES Carolina	
18:00 FUNZIONALE Patrizio	18:00 CORE TR. Claudia	18:00 FUNZIONALE Patrizio	18:00 CORE TR. Claudia	18:00 FUNZIONALE Patrizio	
18:00 YOGA Andrea	18:30 POSTURALE Elisa		18:30 POSTURALE Claudia P.		
	18:30 TABATA Claudia		18:30 TABATA Claudia		
19:00 PILATES Andrea	19:00 PILATES Adriana R.	19:00 PUMP Matteo	19:00 PILATES Adriana R.	19:00 BRUCIA-GRASSI Carolina	
19:00 TOTAL BODY Adriana M.	19:10 FUNZIONALE Claudia	19:00 H.I.I.T. Patrizio	19:10 FUNZIONALE Claudia	19:00 CROSS TR. Patrizio	
19:00 H.I.I.T. Patrizio		19:40 CROSS TR. Patrizio			
19:40 CROSS TR. Patrizio		20:00 FIT-BOXE Matteo			
20:00 CIRCUITO Adriana M.	20:10 FIT-DANCE Carolina		20:10 FIT-DANCE Carolina		

Al termine delle attività di Sala Pesi e Nuoto Libero 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



STADIO DEL NUOTO

Paolo Roghi, Monterotondo

ACQUAFITNESS 50'

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		09:00 ACQUA DREN Elena			
10:00 ACQUAGYM Titti	10:00 HIDROBIKE Titti	10:00 ACQUAJUMP Elena	10:00 HIDROBIKE Christina	10:00 ACQUAJUMP Elena	10:00 HIDROBIKE Titti
11:00 HIDROBIKE Titti	11:00 ACQUAGYM Titti	11:00 HIDROBIKE Elena	11:00 ACQUAGYM Christina	11:00 HIDROBIKE Elena	11:00 ACQUAGYM Titti
13:30 HIDROBIKE Titti	13:30 ACQUAGYM Titti <small>ACQUA ALTA</small>	13:30 ACQUAGYM Elena	13:30 HIDROBIKE Christina	13:30 ACQUA DREN Elena	
18:00 ACQUAGYM Cristina					18:00 ACQUAGYM Titti
	18:10 HIDROBIKE Carolina	18:10 ACQUAGYM Andrea	18:10 HIDROBIKE Mariachiara		
19:00 ACQUAJUMP Cristina					19:00 HIDROBIKE Titti
	19:10 ACQUACIRCUIT Carolina	19:10 HIDROBIKE Andrea	19:10 ACQUAGYM Mariachiara		

NUOTO LIBERO

LUN-MERC-VEN	MAR-GIOV	SABATO
07:30 - 14:30	07:30 - 14:30	08:00 - 13:00
19:00 - 21:00	18:30 - 21:00	

SALA PESI

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

DESK

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

Al termine delle attività di Sala Pesi e Nuoto Libero 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.