



# 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 PILATES Carolina	09:00 YOGA Silvia	09:00 SOFT-GYM Sonila	09:00 YOGA Adriana R./Andrea
10:00 BRUCIA-GRASSI Carolina	10:00 G.A.G. Silvia	10:00 TOTAL BODY Carolina	10:00 FITBOXE Silvia	10:00 CIRCUITO Sonila	10:00 PILATES Adriana R./Andrea
11:00 PILATES Carolina		11:00 POSTURALE Carolina			11:00 TOTAL BODY Adriana R./Andrea
13:30 FISIOPILATES Adriana M.	13:30 PILATES Matteo		13:30 PILATES Matteo		
17:00 YOGALATES Claudia P.	17:00 YOGA Adriana R.	17:00 POSTURALE Matteo	17:00 YOGA Adriana R.		
18:00 PILATES Cinzia	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	
18:10 FISIO- POSTURALE Adriana M.	18:10 POSTURALE Claudia P.	18:10 POSTURALGYM Stefania	18:10 POSTURALE Claudia P.		
19:10 PILATES Adriana M.	18:30 TABATA Claudia		18:30 TABATA Claudia		
19:00 TONIC BODY Cinzia	19:00 PILATES Adriana R.	19:00 PUMP Matteo	19:00 PILATES Adriana R.	19:00 BRUCIA-GRASSI Carolina	
19:00 H.I.I.T. Patrizio	19:00 FUNZIONALE Claudia	19:00 H.I.I.T. Patrizio	19:00 FUNZIONALE Claudia	19:00 CROSS TR. Patrizio	
	19:10 YOGALATES Claudia P.	19:10 BAGNO ARMONICO Stefania	19:10 YOGALATES Claudia P.		
19:40 CROSS TR. Patrizio		19:40 CROSS TR. Patrizio			
20:00 FITBOXE Cinzia		20:00 FITBOXE Matteo			
	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
10:00 ACQUAGYM Titti	10:00 HIDROBIKE Barbara	10:00 ACQUAJUMP Elena	10:00 HIDROBIKE Cristina	10:00 ACQUAJUMP Elena	10:00 HIDROBIKE Titti
11:00 HIDROBIKE Titti	11:00 ACQUAGYM Barbara	11:00 HIDROBIKE Elena	11:00 ACQUAGYM Cristina	11:00 HIDROBIKE Elena	11:00 ACQUAGYM Titti
13:30 ACQUAGYM Titti	13:30 ACQUAJUMP Cristina	13:30 ACQUATABATA Elena	13:30 HIDROBIKE Cristina	13:30 ACQUADREN Elena	
18:10 ACQUAGYM Cristina	18:10 HIDROBIKE Carolina	18:10 ACQUAJUMP Titti	18:10 HIDROBIKE Mariachiara	18:10 ACQUAGYM Titti	
19:10 HIDROBIKE Cristina	19:10 ACQUACIRCUIT Carolina	19:10 HIDROBIKE Titti	19:10 ACQUAGYM Mariachiara	19:10 HIDROBIKE Titti	

## NUOTO LIBERO

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

## SALA PESI

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

## DESK

dal LUN al VEN	SABATO	DOMENICA
07:00 - 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.