

WELLNESS AQUAFITNESS

ORARIO VALIDO DAL 16 OTTOBRE AL 1 DICEMBRE 2021

BELVEDERE CARDIO-FITNESS

LUNEDÌ/VENERDÌ > 07:00 - 22:00
SABATO > 08:00 - 21:00
DOMENICA > 09:00 - 20:00

SALA PESI

LUNEDÌ/VENERDÌ > 07:00 - 22:00
ISTRUTTORE PRESENTE > 16:00 - 21:00
SABATO > 08:00 - 21:00
DOMENICA > 09:00 - 20:00

 POSSIBILITÀ DI ALLENARSI
CON UN PERSONAL TRAINER
(DETTAGLI DA CONCORDARE)

PRENOTAZIONI TRAMITE APP
WellTeam



ON SITO WEB

https://bit.ly/DOMAR_FITNESS

06 655.71.59 - 06 655.36.08
info@domarsportingclub.com

LUNEDÌ

9:00 10:00	F. POSTURALE	
11:00 12:00	F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
14:00 15:00	F. PILATES	GIORGIO
13:45 14:45	HYDROBIKE	MARISELA
15:00 16:00	F. TOTAL BODY	MARILÙ
17:45 18:30	F. TOTAL BODY 45'	FEDERICA
18:30 19:30	F. PILATES	FRANCESCO
19:30 20:30	OUTDOOR IN PAGODA F. WALKING STRIDE	FRANCESCO

GIOVEDÌ

08:30 09:30	F. KUNDALINI YOGA	FEDERICA
09:00 10:00	AQUAGYM	MARISELA
09:30 10:30	F. BODY TONIC	ALESSANDRA
10:30 11:00	F. SIT GAG 30'	ALESSANDRA
11:00 12:00	F. PILATES	SABRINA
17:45 18:30	F. TOTAL BODY 45'	VALENTINA
18:30 19:30	F. PILATES	LAURA
18:45 19:30	OUTDOOR IN PAGODA F. WALKING STRIDE 45'	TIZIANO
19:30 20:30	F. CROSS TRAINING HIIT	TIZIANO
20:30 21:30	F. ZUMBA	ANGIE

MARTEDÌ

08:30 09:30	F. KUNDALINI YOGA	FEDERICA
09:00 10:00	AQUAGYM	MARISELA
09:30 10:30	F. BODY TONIC	ALESSANDRA
10:30 11:00	F. SIT GAG 30'	ALESSANDRA
11:00 12:00	F. PILATES	SABRINA
18:00 19:00	OUTDOOR IN PAGODA F. SPIN BIKE	FEDERICA
18:15 19:15	F. PILATES	LAURA
19:15 19:45	F. SIT TRX 30' TABATA	TIZIANO
19:00 20:00	AQUAGYM	STEFANIA
19:45 20:45	F. TOTAL BODY	TIZIANO
20:45 21:45	F. ZUMBA	ANGIE

VENERDÌ

09:00 10:00	F. POSTURALE	
11:00 12:00	F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
14:00 15:00	F. PILATES	GIORGIO
13:45 14:45	HYDROBIKE	MARISELA
15:00 16:00	F. TOTAL BODY	MARILÙ
18:00 18:45	F. TOTAL BODY 45'	VALENTINA
18:30 19:15	OUTDOOR IN PAGODA F. SPIN BIKE 45'	TIZIANO
19:00 20:00	AQUAGYM	VITTORIANA
19:15 20:00	OUTDOOR IN PAGODA F. WALKING STRIDE 45'	FRANCESCO
20:00 21:00	F. PILATES	FRANCESCO

MERCOLEDÌ

09:00 10:00	F. POSTURALE	
11:00 12:00	F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:45 14:45	AQUAGYM	MARISELA
14:00 15:00	OUTDOOR IN PAGODA F. SPIN BIKE	FEDERICA
15:00 16:00	F. TOTAL BODY	MARILÙ
17:00 18:00	F. HEAVY WORK	FEDERICA
18:00 19:00	F. TRUE POWER YOGA	CRISTINA
19:00 20:00	HYDROBIKE	
19:00 20:00	OUTDOOR IN PAGODA F. WALKING STRIDE	FRANCESCO
20:00 21:00	F. TOTAL BODY	FRANCESCO

SABATO

09:00 10:15	F. TRUE POWER YOGA 75'	CRISTINA
09:00 10:00	HYDROBIKE	RACHELE
10:15 11:00	F. TABATA HIIT TRAINING 45'	TIZIANO
11:00 12:00	F. ENERGY PILATES	TIZIANO
12:00 13:00	F. ZUMBA	ANGIE

ATTIVITÀ CONI N° 110

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI VARIARE L'ORARIO
IN QUALSIASI MOMENTO. I CORSI SI SVOLGERANNO AL
RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI

ORARIO VALIDO FINO AL 1 DICEMBRE 2021

FITNESS AQUAFITNESS



FITNESS

**ACCESSO AI CORSI FITNESS IN PROGRAMMA
+ SALA PESI + SALA CARDIO**

ISCRIZIONE 50 €
(COMPENSIVA DI TESSERA ASSICURATIVA E BORSA
- SCAD. 31/08/22. PER L'ABBONAMENTO ANNUALE,
L'ISCRIZIONE HA VALIDITÀ FINO AL TERMINE DELLO STESSO)

ISCRIZIONE PER PACCHETTI 20 €

AQUAFITNESS*

ACCESSO AI CORSI DI ACQUA GYM + HYDROBIKE

*APERTURA CORSI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO
(3 PERSONE)

ISCRIZIONE 50 €
(COMPENSIVA DI TESSERA ASSICURATIVA E BORSA
- SCAD. 31/08/22)

GIORNI E ORARI:

MART (AQUAGYM) - GIOV (AQUAGYM) - SAB (HYDROBIKE): 09:00 - 10:00
LUN (HYDROBIKE) - MERC (AQUAGYM) - VEN (HYDROBIKE): 13:45 - 14:45
MART (AQUAGYM) - MERC (HYDROBIKE) - VEN (AQUAGYM): 19:00 - 20:00

FITNESS + AQUAFITNESS

**ACCESSO AI CORSI FITNESS IN PROGRAMMA
+ SALA PESI + SALA CARDIO + CORSI AQUAFITNESS
IN PROGRAMMA (MAX 6 ACCESSI/MESE)**

ISCRIZIONE 50 €
(COMPENSIVA DI TESSERA ASSICURATIVA E BORSA
- SCAD. 31/08/22)

NUOTO LIBERO

ISCRIZIONE 50 €
(COMPENSIVA DI TESSERA ASSICURATIVA E BORSA
- SCAD. 31/08/22)

ISCRIZIONE PER PACCHETTI 20 €

COSTI

	ISCRITTI	FAMILIARI O DOPPIA ATTIVITÀ	IN OMAGGIO PER TE
FITNESS			
Ingresso SINGOLO	12 €	10 €	
Pacchetto 5 INGRESSI (validità 3mesi)	50 €	45 €	
Pacchetto 10 INGRESSI (validità 3mesi)	90 €	80 €	
Abbonamento			
MENSILE	60 €	55 €	
BIMESTRALE	110 €	100 €	
TRIMESTRALE	150 €	135 €	+3 INGRESSI PISCINA NUOTO LIBERO
SEMESTRALE	280 €	250 €	+5 INGRESSI PISCINA NUOTO LIBERO
ANNUALE	500 €	450 €	+10 INGRESSI PISCINA NUOTO LIBERO
AQUAFITNESS AQUAGYM + HYDROBIKE *APERTURA CORSI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI			
MENSILE a fascia (mattina o mezzogiorno o sera)	85 €	75 €	
TRIMESTRALE a fascia (mattina o mezzogiorno o sera)	230 €	200 €	+5 INGRESSI PISCINA NUOTO LIBERO
MENSILE OPEN (max 8 ingressi/mese)	90 €	80 €	
FITNESS + AQUAFITNESS			
MENSILE	100 €	90 €	
TRIMESTRALE	275 €	245 €	+5 INGRESSI PISCINA NUOTO LIBERO
NUOTO LIBERO			
Ingresso SINGOLO	10 €		
Pacchetto 10 INGRESSI (validità 3mesi)	90 €		
Pacchetto 20 INGRESSI (validità 6mesi)	170 €		
Pacchetto 30 INGRESSI (validità 6mesi)	240 €		
Abbonamento			
MENSILE	100 €		
TRIMESTRALE	275 €		

VIA PORTUENSE 761/B, 00148 ROMA
WWW.DOMARSPORTINGCLUB.COM

PER INFO E PRENOTAZIONI 06 655.71.59 - 06 655.36.08
email: info@domarsportingclub.com