

# WELLNESS AQUAFITNESS

ORARIO VALIDO DAL 3 OTTOBRE AL 1 DICEMBRE 2022

## BELVEDERE CARDIO-FITNESS

LUNEDÌ/VENERDÌ > 07:00 - 22:00  
 SABATO > 08:00 - 20:00  
 DOMENICA > 09:00 - 18:00

## SALA PESI

LUNEDÌ/VENERDÌ > 07:00 - 22:00  
 ISTRUTTORE PRESENTE > 16:00 - 21:00  
 SABATO > 08:00 - 20:00  
 DOMENICA > 09:00 - 18:00

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

PRENOTAZIONI TRAMITE APP  
 WellTeam



O SITO WEB

[https://bit.ly/DOMAR\\_FITNESS](https://bit.ly/DOMAR_FITNESS)

06 655.71.59 - 06 655.36.08  
 info@domarsportingclub.com

## LUNEDÌ

9:30 10:30	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
10:30 11:30	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:30 14:30	HYDROBIKE	MARISELA
14:00 15:00	SALA DANZA F. PILATES	SABRINA
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY	MARILÙ
17:30 18:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	FEDERICA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	VALERIA
18:30 19:30	SALA DANZA F. PILATES	GIORGIO
19:00 20:00	AQUAGYM	ANDREA
19:30 20:30	SALA PAGODA F. STRIDING	VALERIA
19:30 20:30	SALA FITNESS F. TOTAL CROSS	MERITA

## GIOVEDÌ

09:00 10:00	AQUAGYM	MARISELA
09:30 10:30	SALA FITNESS F. BODY TONIC	ALESSANDRA
10:30 11:00	SALA FITNESS F. SIT GAG 30'	ALESSANDRA
11:00 12:00	SALA DANZA F. PILATES	SABRINA
13:30 14:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	ALESSANDRA
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE	LUCA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	VALENTINA
18:30 19:30	SALA DANZA F. PILATES	LAURA
18:45 19:30	SALA PAGODA F. WALKING CIRCUIT 45'	TIZIANO
19:30 20:00	SALA FITNESS F. SIT TRX TABATA 30'	TIZIANO
20:00 21:00	SALA FITNESS F. CROSS TRAINING	TIZIANO
20:30 21:30	SALA FITNESS F. ZUMBA	ANGIE

## MARTEDÌ

09:00 10:00	AQUAGYM	MARISELA
09:30 10:30	SALA FITNESS F. BODY TONIC	ALESSANDRA
10:30 11:00	SALA FITNESS F. SIT GAG 30'	ALESSANDRA
11:00 12:00	SALA DANZA F. PILATES	SABRINA
13:30 14:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	ALESSANDRA
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE	LUCA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	MICHELA
18:30 19:30	SALA DANZA F. PILATES	LAURA
18:45 19:30	SALA PAGODA F. WALKING STRIDE 45'	TIZIANO
19:30 20:00	SALA FITNESS F. SIT TRX TABATA 30'	TIZIANO
20:00 21:00	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	TIZIANO
20:30 21:30	SALA FITNESS F. ZUMBA	ANGIE

## VENERDÌ

9:30 10:30	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
10:30 11:30	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:30 14:30	AQUAGYM	MARISELA
14:00 15:00	SALA DANZA F. PILATES	GIORGIO
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY	MARILÙ
17:30 18:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	VALENTINA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. SPIN BIKE	TIZIANO
19:00 20:00	AQUAGYM	STEFANIA
19:30 20:30	SALA PAGODA F. ENERGY PILATES	TIZIANO



## MERCOLEDÌ

9:30 10:30	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
10:30 11:30	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:30 14:30	AQUA CIRCUIT	MARISELA
14:00 15:00	SALA FITNESS F. FUNZIONALE	ALESSANDRA
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY	MARILÙ
17:30 18:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	FEDERICA
18:30 19:30	SALA DANZA F. TRUE POWER YOGA	CRISTINA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	VALERIA
19:00 20:00	AQUAGYM	ANDREA
19:30 20:30	SALA PAGODA F. STRIDING	VALERIA
19:30 20:30	SALA FITNESS F. TOTAL CROSS	MERITA

## SABATO

09:00 10:00	AQUAGYM	STEFANIA
09:30 10:45	SALA DANZA F. TRUE POWER YOGA 75'	CRISTINA
10:00 11:00	SALA FITNESS F. TABATA HIIT TRAINING	TIZIANO
11:00 12:00	SALA FITNESS F. ENERGY PILATES	TIZIANO
12:00 13:00	SALA DANZA F. FUNCTIONAL ZUMBA	ANGIE

ATTIVITÀ CONI N° 110

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

ORARIO VALIDO FINO AL 1 DICEMBRE 2022

Iscrizione comprensiva di assicurazione e borsa	50 €
Iscrizione per pacchetti comprensiva di assicurazione	25 €

**Fitness** Corsi Fitness in programma + Sala pesi + Sala cardio

Mensile	65 €	Semestrale	300 €
Bimestrale	120 €	Annuale	540 €
Trimestrale	160 €		

**Aquafitness** Corsi Aquagym e Hydrobike in programma

Mensile	80 €	Trimestrale	220 €
---------	------	-------------	-------

**Fitness+Aquafitness** Corsi Fitness e Aquafitness + Sala pesi + Sala cardio

Mensile	90 €	Trimestrale	240 €
Bimestrale	175 €	Semestrale	450 €

**OFFERTA\* Benessere in PausaPranzo** dal lunedì al sabato dalle 12:00 alle 15:00

**FITNESS + AQUAFITNESS**

Mensile	45 €
Trimestrale	120 €

**50%**

\*OFFERTA VALIDA FINO AL 31 OTTOBRE 2022

**Pacchetto ingressi**

Singolo	13 €	5 ingressi	60 €	10 ingressi	100 €
---------	------	------------	------	-------------	-------

 Apertura corsi al raggiungimento del numero minimo di partecipanti. Prenotazione obbligatoria

 Possibilità di lezioni private individuali e doppie da concordare con la segreteria

**ABBONAMENTO ANNUALE 12 MESI OPEN 850 €**

PALESTRA (Cardio - Pesi - Fitness) PISCINA (Nuoto libero - Aquafitness) TENNIS (Affitto campo 1 volta al mese)

**FITNESS & PALESTRA**

- ▶ CORSI BENESSERE
- ▶ SALA PESI
- ▶ AREA CARDIO
- ▶ ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

▶▶▶▶▶ RESPONSABILE ATTIVITÀ:  
TIZIANO FOLLEGA

NUOTO | TENNIS | PADEL | KARATE | PALESTRA | DANZA

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

 tel. 06 655.71.59 - 06 655.36.08  
email: info@domarsportingclub.com