

# SEMPRE FITNESS AQUAFITNES

ORARIO VALIDO DAL 1 GIUGNO AL 31 LUGLIO 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	F. POSTURALE	VALENTINO
11:00 12:00	F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:45 14:45	HYDROBIKE	MARISELA
15:00 16:00	F. TOTAL BODY	MARILÙ
17:45 18:30	OUTDOOR F. TOTAL BODY 45'	FEDERICA
18:30 19:30	F. PILATES	FRANCESCO
18:30 19:30	OUTDOOR IN PAGODA F. INDOOR CYCLING	VALERIA
19:00 20:00	AQUAGYM	MARISELA
19:30 20:30	OUTDOOR IN PAGODA F. STRIDING	VALERIA

## GIOVEDÌ

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

## MARTEDÌ

09:00 10:00	AQUAGYM	MARISELA
09:30 10:30	F. BODY TONIC	ALESSANDRA
11:00 12:00	F. PILATES	SABRINA
17:45 18:40	OUTDOOR IN PAGODA F. SPIN BIKE	FEDERICA
18:30 19:30	F. PILATES	LAURA
18:45 19:30	OUTDOOR IN PAGODA F. WALKING CIRCUIT	TIZIANO
19:30 20:00	F. SIT TRX 30' TABATA	TIZIANO
19:00 20:00	AQUAGYM	STEFANIA
20:00 21:00	OUTDOOR F. TOTAL BODY	TIZIANO
20:45 21:45	F. ZUMBA	ANGIE

## VENERDÌ

09:30 10:30	F. POSTURALE	VALENTINO
11:00 12:00	F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:45 14:45	HYDROBIKE	MARISELA
15:00 16:00	F. TOTAL BODY	MARILÙ
18:00 18:45	OUTDOOR F. TOTAL BODY 45'	VALENTINA
18:30 19:30	OUTDOOR IN PAGODA F. SPIN BIKE	TIZIANO
19:00 20:00	AQUAGYM	STEFANIA
19:30 20:30	OUTDOOR F. TRX & STRETCHING	TIZIANO

## MERCOLEDÌ

09:30 10:30	F. POSTURALE	VALENTINO
11:00 12:00	F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:45 14:45	AQUAGYM	MARISELA
15:00 16:00	F. TOTAL BODY	MARILÙ
17:45 18:45	OUTDOOR F. TOTAL BODY	FEDERICA
18:00 19:00	F. TRUE POWER YOGA	CRISTINA
18:30 19:30	OUTDOOR IN PAGODA F. INDOOR CYCLING	VALERIA
19:00 20:00	AQUAGYM	PIERO
19:30 20:30	OUTDOOR IN PAGODA F. STRIDING	VALERIA
20:00 21:00	F. PILATES	FRANCESCO

## SABATO

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

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 31 LUGLIO 2022



domar  
sporting club

# FITNESS

# AQUAFITNESS



**domar**  
sporting club

## FITNESS

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

ISCRIZIONE 50 €  
(COMPENSIVA DI TESSERA ASSICURATIVA E BORSA)

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)

### 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  
LUN - GIOV (AQUAGYM): 19:00 – 20:00 | SAB (HYDROBIKE): 09:00 – 10:00

## 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)

## NUOTO LIBERO

ISCRIZIONE 50 €  
(COMPENSIVA DI TESSERA ASSICURATIVA E BORSA)

ISCRIZIONE PER PACCHETTI 20 €

## COSTI

	ISCRITTI	FAMILIARI O DOPPIA ATTIVITÀ	IN OMAGGIO PER TE
<b>FITNESS</b>			
Ingresso SINGOLO	12 €	10 €	
Pacchetto 5 INGRESSI (validità 3mesi)	50 €	45 €	
Pacchetto 10 INGRESSI (validità 3mesi)	90 €	80 €	
<b>Abbonamento</b>			
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
<b>AQUAFITNESS AQUAGYM + HYDROBIKE *APERTURA CORSI AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI</b>			
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
Pacchetto 10 INGRESSI (validità 3mesi)	79 €	70 €	
<b>FITNESS + AQUAFITNESS</b>			
MENSILE	100 €	90 €	
TRIMESTRALE	275 €	245 €	+5 INGRESSI PISCINA NUOTO LIBERO
<b>NUOTO LIBERO</b>			
Ingresso SINGOLO	10 €		
Pacchetto 10 INGRESSI (validità 3mesi)	90 €		
Pacchetto 20 INGRESSI (validità 6mesi)	170 €		
Pacchetto 30 INGRESSI (validità 6mesi)	240 €		
<b>Abbonamento</b>			
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