

WELLNESS AQUAFITNES

ORARIO VALIDO DAL 1 APRILE AL 1 GIUGNO 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

06 655.71.59 - 06 655.36.08
info@domarsportingclub.com



domar
sporting club

LUNEDÌ	
9:30 10:30	F. POSTURALE VALENTINO
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
18:30 19:30	F. INDOOR CYCLING VALERIA
19:00 20:00	AQUAGYM MARISELA
19:30 20:30	OUTDOOR IN PAGODA F. WALKING STRIDE FRANCESCO

GIOVEDÌ	
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
19:00 20:00	AQUAGYM MARISELA
20:30 21:30	F. ZUMBA ANGIE

MARTEDÌ	
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 18:40	OUTDOOR IN PAGODA F. SPIN BIKE FEDERICA
18:15 19:15	F. PILATES LAURA
18:40 19:25	F. WALKING STRIDE TIZIANO
19:30 20:00	F. SIT TRX 30' TABATA TIZIANO
19:00 20:00	AQUAGYM STEFANIA
20:00 20:45	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
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 STEFANIA
19:15 20:00	OUTDOOR IN PAGODA F. WALKING STRIDE 45' FRANCESCO
20:00 21:00	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
14:00 15:00	F. TOTAL BODY 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
18:00 19:00	F. INDOOR CYCLING VALERIA
19:00 20:00	AQUAGYM PIERO
19:00 20:00	OUTDOOR IN PAGODA F. WALKING STRIDE FRANCESCO
20:00 21:00	F. PILATES FRANCESCO

SABATO	
09:00 10:15	F. TRUE POWER YOGA 75' CRISTINA
09:00 10:00	HYDROBIKE RACHELE
10:15 11:00	F. TABATA HIIT TRAINING 45' TIZIANO
11:00 12:00	F. ENERGY PILATES TIZIANO
12:00 13:00	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 GIUGNO 2022

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
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
Pacchetto 10 INGRESSI (validità 3mesi)	79 €	70 €	
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