

# WELLNESS AQUAFITNESS

AGGIORNAMENTO ORARIO VALIDO DAL 2 OTTOBRE 2023

## 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)

 LA PRENOTAZIONE DEVE ESSERE DISDETTA  
 ENTRO 4H DALL'INIZIO DELLA LEZIONE,  
 PENA BLOCCO TEMPORANEO DOPO 2 VOLTE

06 655.71.59 - 06 655.36.08

[info@domarsportingclub.com](mailto:info@domarsportingclub.com)

LUNEDÌ	
9:30 10:30	SALA FITNESS F. POSTURALE VALENTINO
10:30 11:30	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES VALENTINO
11:00 12:00	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING CRISTINA
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 FEDERICA
19:30 20:30	SALA PAGODA F. STRIDING VALERIA
19:30 20:30	SALA FITNESS F. TRUE POWER YOGA CRISTINA

GIOVEDÌ	
09:00 10:00	AQUAGYM RACHELE
09:00 10:00	SALA DANZA F. YIN YOGA PAOLA
10:00 11:00	SALA DANZA F. BODY TONIC RACHELE
11:00 12:00	SALA DANZA F. PILATES SABRINA
13:30 15:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY 90' MARIANNA
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE LUCA
18:30 19:30	SALA DANZA F. TOTAL BODY VALENTINA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. PILATES LAURA
19:00 19:45	SALA PAGODA F. STRIDING 45' TIZIANO
19:45 20:15	SALA FITNESS F. SIT TRX TABATA 30' TIZIANO
20:15 21:00	SALA FITNESS F. CROSS TRAINING 45' TIZIANO
20:30 21:30	SALA DANZA F. ZUMBA ANGIE

MARTEDÌ	
09:00 10:00	AQUAGYM RACHELE
09:00 10:00	SALA DANZA F. YIN YOGA PAOLA
10:00 11:00	SALA DANZA F. BODY TONIC RACHELE
11:00 12:00	SALA DANZA F. PILATES SABRINA
13:30 15:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY 90' MARIANNA
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE LUCA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. PILATES LAURA
19:00 19:45	SALA PAGODA F. STRIDING 45' TIZIANO
19:45 20:15	SALA FITNESS F. SIT TRX TABATA 30' TIZIANO
20:15 21:00	SALA FITNESS F. TOTAL BODY 45' TIZIANO
20:30 21:30	SALA DANZA F. ZUMBA ANGIE

VENERDÌ	
9:30 10:30	SALA FITNESS 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. YOGA FLOW TIZIANA
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY MARILÙ
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE MEZIERES GRAZIELLA
17:30 18:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY VALENTINA
19:00 20:00	AQUAGYM STEFANIA
19:00 20:00	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING TIZIANO



MERCOLEDÌ	
9:30 10:30	SALA FITNESS F. POSTURALE VALENTINO
10:30 11:30	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES VALENTINO
11:00 12:00	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING CRISTINA
13:30 14:30	AQUAGYM FEDERICA
14:00 15:00	SALA DANZA F. YOGA FLOW TIZIANA
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY MARILÙ
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE MEZIERES GRAZIELLA
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. TRUE POWER YOGA FRANCESCA
19:00 20:00	AQUAGYM FEDERICA
19:30 20:30	SALA PAGODA F. STRIDING VALERIA

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
11:00 12:00	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 GIUGNO 2024

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**

**-30%**  
\*OFFERTA VALIDA FINO AL 31 DICEMBRE 2023

Trimestrale	170 €
-------------	-------

**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