

WELLNESS

BELVEDERE CARDIO-FITNESS SALA PESI

LUNEDÌ/VENERDÌ > 07:30 - 21:00
SABATO > 07:30 - 20:00
DOMENICA > 08:00 - 13:00

ISTRUTTORI SALA PESI PRESENTI

LUN/VEN > 09:30 - 13:30
16:00 - 21:00
SABATO > 09:30 - 13:30



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

PRENOTAZIONI TRAMITE APP
WellTeam



O SITO WEB
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

AGGIORNAMENTO ORARIO VALIDO DAL 1 SETTEMBRE 2026

LUNEDÌ

08:00 09:00	AQUAGYM	
9:00 10:00	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
10:00 11:00	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
11:00 12:00	SALA DANZA F. PILATES	ELISABETTA
13:30 14:30	HYDROBIKE	MARISELA
14:00 15:00	SALA DANZA F. PILATES	SABRINA
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY	GRAZIELLA
16:00 17:00	SALA DANZA F. BODY TONIC	VALENTINO
17:30 18:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	FEDERICA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	ROBERTO
18:30 19:30	SALA DANZA F. PILATES	ENRICA
19:00 20:00	AQUAGYM	FEDERICA
19:30 20:30	SALA PAGODA F. STRIDING	ANGELA
19:30 20:30	SALA FITNESS F. FITBOX/TOTAL BODY	MARIANNA
20:30 21:30	SALA FITNESS F. ZUMBA	ANGIE

GIOVEDÌ

09:00 10:00	AQUAGYM	RACHELE
09:00 10:00	SALA DANZA F. YOGA	ALESSIA
10:00 11:00	SALA DANZA F. BODY TONIC	RACHELE
11:00 12:00	SALA DANZA F. PILATES	SABRINA
12:00 13:00	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	ROBERTO
13:30 14:30	HYDROBIKE	RACHELE
13:30 15:00	SALA DANZA F. FULL BODY 90'	MARIANNA
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
17:30 18:30	SALA FITNESS F. DANZA COMMERCIAL	
18:30 19:30	SALA FITNESS F. PILATES	LAURA
18:30 19:30	SALA DANZA F. TOTAL BODY	VALENTINA
19:00 20:00	SALA PAGODA F. STRIDING	TIZIANO
20:00 21:00	SALA FITNESS F. FULL BODY	TIZIANO

MARTEDÌ

09:00 10:00	AQUAGYM	RACHELE
09:00 10:00	SALA DANZA F. YOGA	ALESSIA
10:00 11:00	SALA DANZA F. BODY TONIC	RACHELE
11:00 12:00	SALA DANZA F. PILATES	SABRINA
12:00 13:00	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	ROBERTO
13:30 14:30	AQUAGYM	RACHELE
13:30 15:00	SALA DANZA F. FULL BODY 90'	MARIANNA
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
18:30 19:30	SALA FITNESS F. PILATES	LAURA
18:30 19:30	SALA DANZA F. TRUE POWER YOGA	CRISTINA
19:00 20:00	SALA PAGODA F. STRIDING	TIZIANO
20:00 21:00	SALA FITNESS F. FULL BODY	TIZIANO

VENERDÌ

08:00 09:00	AQUAGYM	
9:00 10:00	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
10:00 11:00	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
11:00 12:00	SALA DANZA F. BODY TONIC	MARIANNA
13:30 14:30	AQUAGYM	MARISELA
14:00 15:00	SALA DANZA F. PILATES	RACHELE
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY	GRAZIELLA
16:00 17:00	SALA DANZA F. BODY TONIC	VALENTINO
18:30 19:30	SALA DANZA F. PILATES	LAURA
19:00 20:00	AQUAGYM	STEFANIA
19:00 20:00	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	TIZIANO
20:30 21:30	SALA FITNESS F. 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



domar
sporting club

STELLA DI BRONZO AL MERITO SPORTIVO

MERCOLEDÌ

08:00 09:00	AQUAGYM	
9:00 10:00	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
10:00 11:00	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
11:00 12:00	SALA DANZA F. PILATES	ELISABETTA
13:30 14:30	AQUAGYM	MARISELA
14:00 15:00	SALA DANZA F. STRONG PILATES	RACHELE
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY	GRAZIELLA
16:00 17:00	SALA DANZA F. BODY TONIC	VALENTINO
17:30 18:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	FEDERICA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	MICHELA
18:30 19:30	SALA DANZA F. PILATES	ENRICA
19:00 20:00	AQUAGYM	FEDERICA
19:30 20:30	SALA PAGODA F. STRIDING	ANGELA
19:30 20:30	SALA FITNESS F. TRUE POWER YOGA	SIMONA
20:30 21:30	SALA FITNESS F. ZUMBA	ANGIE

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 HYROX START	TIZIANO
11:00 12:00	SALA FITNESS F. ENERGY PILATES	TIZIANO
14:00 15:00	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	

DOMENICA

10:00 11:00	EVENTI A ROTAZIONE	
----------------	--------------------	--

ORARIO VALIDO FINO AL 30 GIUGNO 2027



domar
sporting club



STELLA DI BRONZO AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE SPORTIVA
2026-27

2026-27

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

Fitness Corsi Fitness in programma + Sala pesi + Sala cardio

Mensile	68 €	Semestrale	300 €
Trimestrale	160 €	Annuale	540 €

Aquafitness Corsi Aquagym e Hydrobike in programma

Mensile	82 €	Trimestrale	220 €
---------	------	-------------	-------

Fitness+Aquafitness o Fitness+NuotoLibero Corsi + Sala pesi + Sala cardio

Mensile	92 €	Trimestrale	240 €	Semestrale	450 €
---------	------	-------------	-------	------------	-------

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

FITNESS + AQUAFITNESS	Trimestrale	180 €
------------------------------	-------------	-------

Pacchetto ingressi

Singolo	13 €	10 ingressi	100 €
---------	------	-------------	-------

Apertura corsi al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.
Prenotazione obbligatoria con disdetta entro 4h dall'inizio della lezione.

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



domar
sporting club

STELLA DI BRONZO AL MERITO SPORTIVO

Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata
VIA PORTUENSE 761/B, 00148 ROMA WWW.DOMARSPORTINGCLUB.COM
tel. 06 655.71.59 - 06 655.36.08 email: info@domarsportingclub.com
P.IVA 11110701007 - REA 1279513 - CAP. SOC. Euro 10.000,00 i.v.