

WELLNESS AQUAFITNESS

AGGIORNAMENTO ORARIO VALIDO DAL 24 GIUGNO 2024

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

 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

LUNEDÌ

| | | |
|----------------|------------------------------------|-----------|
| 9:30 10:30 | SALA FITNESS 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 | FEDERICA |
| 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 |
| 19:30 20:15 | SALA FITNESS F. STRIDING 45' | 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 |
| 19:30 20:15 | SALA FITNESS F. STRIDING 45' | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 FITNESS 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 |

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 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