

WELLNESS AQUAFITNESS

AGGIORNAMENTO ORARIO VALIDO DAL 7 GENNAIO 2025

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

08:00 09:00	AQUAGYM	
9:30 10:30	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
10:30 11:30	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:30 14:30	HYDROBIKE	MARISELA
13:30 14:30	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	CRISTINA
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	ENRICA
19:00 20:00	AQUAGYM	FEDERICA
19:30 20:30	SALA PAGODA F. STRIDING	ANGELA
19:30 20:30	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	MARIANNA

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
13:30 14:30	HYDROBIKE	RACHELE
13:30 15:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY 90'	MARIANNA
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
18:30 19:30	SALA DANZA F. TOTAL BODY	VALENTINA
18:30 19:30	SALA FITNESS F. PILATES	LAURA
19:00 20:00	SALA PAGODA F. STRIDING	TIZIANO
20:00 21:00	SALA FITNESS F. CROSS TRAINING	TIZIANO
20:30 21:30	F. ZUMBA	ANGIE

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
13:30 14:30	AQUAGYM	RACHELE
13:30 15:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY 90'	MARIANNA
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
18:30 19:30	SALA FITNESS F. PILATES	LAURA
19:00 20:00	SALA PAGODA F. STRIDING	TIZIANO
20:00 21:00	SALA FITNESS F. TOTAL BODY	TIZIANO
20:30 21:30	SALA DANZA F. ZUMBA	ANGIE

VENERDÌ

08:00 09:00	AQUAGYM	
9:30 10:30	SALA DANZA 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. PILATES	RACHELE
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY	MARILÙ
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE	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
20:00 21:00	AQUAGYM	STEFANIA

MERCOLEDÌ

08:00 09:00	AQUAGYM	
9:30 10:30	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
10:30 11:30	SALA DANZA F. POSTURAL PILATES	VALENTINO
13:30 14:30	AQUAGYM	MARISELA
13:30 14:30	SALA FITNESS F. INDOOR CYCLING	CRISTINA
14:00 15:00	SALA DANZA F. STRONG PILATES	RACHELE
15:00 16:00	SALA DANZA F. TOTAL BODY	MARILÙ
16:00 17:00	SALA DANZA F. POSTURALE	VALENTINO
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	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
20:00 21:00	AQUAGYM	FEDERICA

SABATO

09:00 10:00	AQUAGYM	STEFANIA
09:00 10:00	SALA FITNESS F. FUNZIONALE ZUMBA	ANGIE
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 28 FEBBRAIO 2025

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