

# WELLNESS AQUAFITNESS

AGGIORNAMENTO ORARIO VALIDO DAL 28 SETTEMBRE 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](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	
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
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
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 CRISTINA
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 31 DICEMBRE 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	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 tel. 06 655.71.59 - 06 655.36.08  
WWW.DOMARSPORTINGCLUB.COM email: info@domarsportingclub.com