

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI LA SEGRETERIA  
SI RISERVA LA POSSIBILITA' DI MODIFICARE  
GIORNI, ORARI ED ISTRUTTORI



SEGRETERIA@FENIXGYMROMA.IT

[WWW.FENIXGYMROMA.IT](http://WWW.FENIXGYMROMA.IT)

TEL 06 8603452

### SALA "ARANCIONE"

	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10.00-10.50	TOTAL BODY		STEP		TOTAL BODY
13.30-14.20	POWER TONE		STRONG NAT.		POWER TONE
17.30-18.20	TOTAL BODY		TOTAL BODY		TOTAL BODY
18.30-19.20	FUNZIONALE		FUNZIONALE		FUNZIONALE
19.00-19.50		FUNZIONALE		FUNZIONALE	
19.30-20.20	ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA
20.00-20.50		HI INTERVAL TRAINING		HI INTERVAL TRAINING	

### SALA "VERDE"

	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
08.45-09.35		POWERYOGA		POWERYOGA		
09.00-09.50	PILATES		PILATES		PILATES	
09.45-10.35		POSTURALE		POSTURALE		
10.00-10.50	POSTUROPILATES		POSTUROPILATES			
10.30-11.20						PILATES
17.00-17.50	POSTURALE	YOGALATES	POSTURALE	YOGALATES	POSTURALE	
18.00-18.50	PILATES	FUNCTIONAL PILATES	PILATES	FUNCTIONAL PILATES	PILATES	
19.00-19.50	POWER PILATES		POWER PILATES			
19.50-20.50	PRE PUGILISTICA		PRE PUGILISTICA		PRE PUGILISTICA	

### SALE "COMBACT"

	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17.00-18.00	KARATE		KARATE		KARATE
18.00-19.00	KARATE		KARATE		KARATE
19.00-20.30	KARATE		KARATE		KARATE
20.00-21.30		KUDO		KUDO	

### SALA "BODY BUILDING"

#### Orario no stop

dal Lunedì al Venerdì 7.00 – 22.00

Sabato 8.00 – 20.00 Domenica 8.00 – 14.00

### NUOTO LIBERO

#### Orario no stop

dal Lunedì al Venerdì 7.30 – 21.30

Sabato 8.30 – 19.00 Domenica 8.30 – 13.00

### ACQUA GYM

	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
08.00- 08.50	AcquaGym		AcquaGym		AcquaGym	
09.00- 09.50	AcquaGym		AcquaGym		AcquaGym	AcquaGym
09.30 - 10.20		AcquaGym		AcquaGym		
12.30-13.20						AcquaGym
13.30 – 14.20		AcquaGym		AcquaGym		
18.40 – 19.30	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	
19.40 – 20.30	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	AcquaGym	

