

ORARI APERTURA SEGRETERIA
LUN-VEN 07:00-22:00
SAB 08:00-18:00
DOM 09:00-13:00



RED GYM



ORARIO LEZIONI DAL 02 SETTEMBRE 2024

ORARI APERTURA CENTRO

LUN-VEN 07:00-23:00
SAB 08:00-18:00
DOM 09:00-13:00

| | | LUNEDI' | | MARTEDI' | | MERCOLEDI' | | GIOVEDI' | | VENERDI' | | SABATO | |
|---|---|---|--------|---|--------|---|--------|--|--------|---|--|---|---------------------------------------|
| SALA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | |
| SALA ATTIVITA' CON SOVRACCARICHI E RESISTENZE | 9.00 | MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (POST) | 9.00 | MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (POST) | 9.00 | MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (AER.SOFT) | 9.00 | MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (PIL) | 9.00 | MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (POST) | | | |
| | 10.00 | ADRIANO SOVR. E RES. - FUNZIONALE | 10.00 | ADRIANO PREPUGILISTICA | 10.00 | ADRIANO SOVR. E RES. - FUNZIONALE | 10.00 | ADRIANO PREPUGILISTICA | 10.00 | ADRIANO SOVR. E RES. - FUNZIONALE | 11.00 | STEFANO SOVR. E RES. - FUNZIONALE | |
| | 11.00 | MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (PIL) | 11.00 | GINNASTICA AEROBICA | 11.00 | MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (POST) | 11.00 | GINNASTICA AEROBICA | | | 12.00 | STEFANO POWER YOGA | |
| | 13.30 | ADRIANO SOVR. E RES. - FUNZIONALE | 13.30 | ADRIANO PREPUGILISTICA | 13.30 | ADRIANO SOVR. E RES. - FUNZIONALE | 13.30 | ADRIANO PREPUGILISTICA | 13.30 | ADRIANO SOVR. E RES. - FUNZIONALE | | | |
| | 18.00 | GIULIA SOVR. E RES. - FUNZIONALE | | | 18.00 | GIULIA SOVR. E RES. - FUNZIONALE | | | 17.30 | GIULIA SOVR. E RES. - FUNZIONALE | | | |
| | 19.00 | GIULIA SOVR. E RES. - FUNZIONALE | | | 19.00 | GIULIA SOVR. E RES. - FUNZIONALE | | | 18.30 | GIULIA SOVR. E RES. - FUNZIONALE | | | |
| | 20.00 | ALEX HIROX | | | 20.00 | ALEX HIROX | | | | | | | PALESTRA RED GYM info@redgym.eu |
| | 21.00 | ALEX HIIT-FUNZIONALE | | | 21.00 | ALEX HIIT-FUNZIONALE | | | 21.00 | ALEX HIIT-FUNZIONALE | | | |
| | <u>L'ORARIO DELLE LEZIONI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI NELL'ARCO DELLA STAGIONE</u> | | | | | | | | | | Centro Commerciale "La Fonte" Via delle Molette, 245/247 Fonte Nuova (Rm) tel. 349.65.04.500 | | |

ORARI APERTURA SEGRETERIA
LUN-VEN 07:00-22:00
SAB 08:00-18:00
DOM 09:00-13:00



RED GYM



ORARIO LEZIONI DAL 02 SETTEMBRE 2024

ORARI APERTURA CENTRO

LUN-VEN 07:00-23:00
SAB 08:00-18:00
DOM 09:00-13:00

| | LUNEDI' | | MARTEDI' | | MERCOLEDI' | | GIOVEDI' | | VENERDI' | | SABATO | | | | | |
|---|---------|----------------------------|----------|--|------------|----------------------------|----------|--|--|----------------------------|--|---|---|--|--|--|
| SALA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | ORARIO | DISCIPLINA | | | | |
| SALA ARTI MARZIALI 1° PIANO C. COMMERCIALE | 17.00 | ALEX SAMBO BAMBINI | | | 17.00 | ALEX SAMBO BAMBINI | | | 17.00 | ALEX SAMBO BAMBINI | 15.00 | MONTECCHIANI KARATE AGONISTI- PREAGONISTI | | | | |
| | | | 18.00 | MONTECCHIANI KARATE BAMBINI 4- 11 ANNI | | | 18.00 | MONTECCHIANI KARATE BAMBINI 4- 11 ANNI | | | L'ORARIO DELLE LEZIONI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI NELL'ARCO DELLA STAGIONE | | | | | |
| | | | 19.00 | MONTECCHIANI KARATE RAGAZZI | | | 19.00 | MONTECCHIANI KARATE RAGAZZI | | | | | | | | |
| | 19.30 | ASTERIO GRAPPLING | | | 19.30 | ASTERIO GRAPPLING | | | 19.30 | ASTERIO GRAPPLING | | | | | | |
| SALA ATTIVITA' CON SOVRACCARICHI E RESISTENZE/BOXE | | | | | | | | | LE LEZIONI EVIDENZIATE IN GRIGIO NON SONO INCLUSE NEGLI ABBONAMENTI PALESTRA | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 16:00 | SPERANDIO BOXE AGONISTI | 16.00 | SPERANDIO BOXE AGONISTI | 16.00 | SPERANDIO BOXE AGONISTI | 16.00 | SPERANDIO BOXE AGONISTI | 16.00 | SPERANDIO BOXE AGONISTI | | | Centro Commerciale "La Fonte" Via delle Molette,245/247 Fonte Nuova (Rm) tel. 349.65.04.500 | | | |
| | | | 17.30 | SPERANDIO BOXE AMATORIALE BAMBINI | | | 17.30 | SPERANDIO BOXE AMATORIALE BAMBINI | | | | | | | | |
| | | | 19.00 | SPERANDIO BOXE | | | 19.00 | SPERANDIO BOXE | | | | | | | | |
| | | | 20.30 | NATALINO KICK BOXING | | | 20.30 | NATALINO KICK BOXING | 19.30 | SPERANDIO BOXE | | | | | | |