



Orari del Circolo • lun/ven 06:30-22:30 | sab 07:00-20:00 | dom 07:00-19:00

FITNESS E WELLNESS

PLANNING LEZIONI STAGIONE 2025-2026

Planning
in vigore
1-23
AGOSTO

CORSI FITNESS DALL'1 AL 23 AGOSTO

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
08:30	TONIFICAZIONE Sala 1			08:30	TONIFICAZIONE Sala 1			08:30	TONIFICAZIONE Sala 1	10:30	TOTAL BODY Sala 1
13:30	TOTAL BODY Sala 1			13:30	TOTAL BODY Sala 1					DOMENICA	
								13:30	REFORMER OPEN CLASS Sala 4	10:30	TOTAL BODY Sala 1
		17:00	REFORMER OPEN CLASS Sala 4			17:00	REFORMER OPEN CLASS Sala 4				
		18:00	PILATES Sala 3			18:00	PILATES Sala 3				
19:00	TOTAL BODY Sala 1	19:00	TOTAL BODY Sala 1	19:00	TOTAL BODY Sala 1	19:00	TOTAL BODY Sala 1	19:00	TOTAL BODY Sala 1		
19:10	PILATES Cinzia - Sala 3 Intermedio/Avanzato			19:10	PILATES Cinzia - Sala 3 Intermedio/Avanzato						
				19:10	GROUP CYCLING Andrea						
20:00	FUNCTIONAL Sala 1			20:00	FUNCTIONAL Sala 1						

STUDIO REFORMER PILATES DALL'1 AL 13 AGOSTO DAL 14 al 23 AGOSTO STUDIO CHIUSO

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
07:15	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4									09:00	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4
10:30	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4										
11:30	POSTURAL PILATES SMALL GROUP Fabiola - Sala 4										
				12:30	SMALL GROUP Costanza - Sala 4			12:30	SMALL GROUP Francesca - Sala 4		
13:30	SMALL GROUP Alessia - Sala 4	13:30	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4			13:30	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	13:30	REFORMER OPEN CLASS Sala 4		
17:00	SMALL GROUP Alessia - Sala 4	17:00	REFORMER OPEN CLASS Sala 4			17:00	REFORMER OPEN CLASS Sala 4				
				18:00	CIRCUIT PILATES SMALL GROUP Alessia - Sala 4						
19:00	SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:10	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00	SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:10	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4				

Lezioni aperte a tutti i soci. Obbligo di prenotazione

JUVENIA.IT - Via Ischia di Castro 152 - 00189 Roma - Tel. 06 33265592 / 06 33251225

Juvenia Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata • Propaganda Attività Fisica Didattica Sportiva Dilettantistica

Juvenia Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata
Propaganda Attività Fisica Didattica Sportiva Dilettantistica
Attività sportive di Fitness - Sport Ginnastica Discipline BI001, BI003 e BI005 • Sport Atletica Leggera Discipline AF001, AF002, AF004, AF006, AF007 e AF008 • Sport Triathlon Disciplina DS005 • Sport Body Building Disciplina Disciplina AP001 • Sport Pesistica Disciplina CK009 • Sport Acquatici Discipline DD001, DD003 e DD005 • Sport Calcio Disciplina AS002 e AS003 • Sport Padel Discipline DL002 e DL003 • Sport Danza Sportiva Discipline BC002, BC003, BC004, BC005, BC006, BC007, BC008, BC009, BC010 e BC011

INQUADRA IL QR-CODE
E SCARICA IL NOSTRO
PLANNING SUL TUO
SMARTPHONE



INQUADRA IL QR-CODE
E INVIA UN MESSAGGIO
CON SCRITTO ISCRIVIMI
PER TENERTI
AGGIORNATO SULLE
NOSTRE ATTIVITÀ

