



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
24-30
AGOSTO

CORSI FITNESS DAL 24 AL 30 AGOSTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 TONIFICAZIONE Francesca - Sala 1		08:30 TONIFICAZIONE Francesca - Sala 1		08:30 TONIFICAZIONE Denys - Sala 1	10:30 TOTAL BODY Sala 1
	17:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4	17:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4			
	18:00 PILATES Fabiola - Sala 3		18:00 PILATES Fabiola - Sala 3		10:30 TOTAL BODY Sala 1
19:00 TOTAL BODY Francesca - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Livia - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Francesca - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Livia - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	
20:00 FUNCTIONAL Alessandro - Sala 1		20:00 FUNCTIONAL Alessandro - Sala 1			

STUDIO REFORMER PILATES DAL 24 AL 30 AGOSTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:30 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4					09:00 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4
11:30 POSTURAL PILATES SMALL GROUP Sala 4				11:30 POSTURAL PILATES SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	
				12:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4	
13:30 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4				13:30 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	
	17:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4	17:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4			
	19:00 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00 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 TENERMI
AGGIORNATO SULLE
NOSTRE ATTIVITÀ





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
31 AGOSTO
6 SETTEMBRE

CORSI FITNESS DAL 31 AGOSTO AL 6 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 TONIFICAZIONE Francesco - Sala 1	08:30 STRETCH & TONE Carola - Sala 1	08:30 TONIFICAZIONE Francesca - Sala 1	08:30 STRETCH & TONE Carola - Sala 1	08:30 TONIFICAZIONE Francesca - Sala 1	09:30 FUNCTIONAL Francesco - Sala 1
				10:30 REFORMER OPEN CLASS Sala 4	10:15 PILATES Alessia - Sala 3
13:30 TOTAL BODY Denys - Sala 1		13:30 GAG Emanuela - Sala 1		13:30 TOTAL BODY Sala 1	10:30 TOTAL BODY Alejandro - Sala 1
		13:30 REFORMER OPEN CLASS Fabiola - Sala 4			11:30 ZUMBA Alejandro - Sala 1
17:00 TOTAL BODY Mihail - Sala 1	17:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4	17:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4		17:00 CIRCUIT TRAINING Mihail - Sala 1	
	17:00 POSTURALE Giuseppe - Sala 3	17:00 GAG Mihail - Sala 1	17:00 POSTURALE Giuseppe - Sala 3		
18:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	18:00 FUNCTIONAL Giulio - Sala 1	18:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	18:00 FUNCTIONAL Giulio - Sala 1	18:00 DYNAMIC NATURAL MOVEMENT Mihail - Sala 1	11:00 TOTAL BODY A rotazione - Sala 1
	18:00 PILATES Giuseppe - Sala 3		18:00 PILATES Giuseppe - Sala 3		
			18:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4		
19:00 CIRCUIT TRAINING Mihail - Sala 1	19:00 AKY PUMP Giulio - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	19:00 AKY PUMP Giulio - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	
		19:10 POSTURAL TRAINING Mihail - Sala 3			
20:00 FUNCTIONAL Francesco - Sala 1		20:00 FUNCTIONAL Francesco - Sala 1			

STUDIO REFORMER PILATES DAL 31 AGOSTO AL 6 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:30 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4				10:30 REFORMER OPEN CLASS Sala 4	09:00 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4
11:30 POSTURAL PILATES SMALL GROUP Sala 4				11:30 POSTURAL PILATES SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	11:15 SMALL GROUP Alessia - Sala 4
				12:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4	
13:30 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4		13:30 REFORMER OPEN CLASS Sala 4		13:30 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	
	17:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4	17:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4			10:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4
	18:00 SMALL GROUP Francesca Z. - Sala 4	18:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	18:00 REFORMER OPEN CLASS Sala 4		11:00 SMALL GROUP Sala 4
	19:00 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:00 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 INVIÀ UN MESSAGGIO
CON SCRITTO/SCRIVIMI
PER TENERMI
AGGIORNATO SULLE
NOSTRE ATTIVITÀ

