



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 2026-2027

Planning
in vigore
DAL 21
SETTEMBRE

CORSI FITNESS

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
09:30	TOTAL BODY Denys - Sala 1	09:45	TOTAL BODY Simona G. - Sala 1	09:30	TOTAL BODY Denys - Sala 1	09:45	TOTAL BODY Simona G. - Sala 1	09:30	TOTAL BODY Denys - Sala 1	10:00	INDOOR CYCLING Simone
10:30	GINNASTICA GENERALE Francesca - Sala 1			10:30	GINNASTICA GENERALE Francesca - Sala 1					10:30	TOTAL BODY Alejandro - Sala 1
		12:00	BALLO SOCIALE INTERMEDIO Francesca e Simone - Sala 1	12:00	BALLO SOCIALE PRINCIPIANTI Francesca e Simone - Sala 1	12:00	BALLO SOCIALE INTERMEDIO Francesca e Simone - Sala 1			11:30	ZUMBA Alejandro - Sala 1
13:30	TOTAL BODY Denys - Sala 1	13:30	FUNCTIONAL Alessandro - Sala 1	13:30	TOTAL BODY Alessia - Sala 1	13:30	FUNCTIONAL Alessandro - Sala 1	13:30	TOTAL BODY Denys - Sala 1	12:30	PREPUGILISTICA PUGILATO Emiliano - Sala 1
17:00	TOTAL BODY Mihail - Sala 1	17:00	TOTAL BODY Sala 1	17:00	GAG Mihail - Sala 1	17:00	TOTAL BODY Sala 1	17:00	CIRCUIT TRAINING Mihail - Sala 1		
18:00	TOTAL BODY Denys - Sala 1	18:00	CIRCUIT TRAINING Giulio - Sala 1	18:00	TOTAL BODY Denys - Sala 1	18:00	CIRCUIT TRAINING Giulio - Sala 1	18:00	DYNAMIC NATURAL MOVEMENT Mihail - Sala 1	DOMENICA	
				18:00	DANCE FOR ALL Mihail - Sala 2			18:30	INDOOR CYCLING Andrea	10:00	INDOOR CYCLING A rotazione
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	11:00	TOTAL BODY A rotazione - Sala 1
19:00	INDOOR CYCLING Simone	19:00	INDOOR CYCLING Valeria	19:15	INDOOR CYCLING Cinzia	19:00	INDOOR CYCLING Maria				
20:00	FUNCTIONAL Francesco - Sala 1	20:00	PREPUGILISTICA PUGILATO Emiliano - Sala 1	20:00	FUNCTIONAL Francesco - Sala 1	20:00	PREPUGILISTICA PUGILATO Emiliano - Sala 1				

CORSI WELLNESS

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
09:30	PILATES Fabiola - Sala 3							09:30	PILATES Fabiola - Sala 3	09:00	YOGA HATHA FLOW Paolo - Sala 3
10:30	GINNASTICA GENERALE Francesca - Sala 1	10:45	PILATES Simona G. - Sala 1	10:30	GINNASTICA GENERALE Francesca - Sala 1	10:45	PILATES Simona G. - Sala 1	10:30	YOGA Carola - Sala 3	10:15	PILATES Alessia - Sala 3
11:30	GINNASTICA DOLCE Carola - Sala 3	11:00	POSTURALE Giuseppe - Sala 3	11:30	GINNASTICA DOLCE Carola - Sala 3	11:00	POSTURALE Giuseppe - Sala 3	11:30	POSTURALE Carola - Sala 3		
13:15	PILATES Carola - Sala 3			13:15	PILATES Carola - Sala 3						
		17:00	POSTURALE Giuseppe - Sala 3			17:00	POSTURALE Giuseppe - Sala 3				
18:15	POSTURALE Cinzia - Sala 3	18:00	PILATES Giuseppe - Sala 3	18:15	POSTURALE Cinzia - Sala 3	18:00	PILATES Giuseppe - Sala 3	18:00	DYNAMIC NATURAL MOVEMENT Mihail - Sala 1		
		19:00	YOGA Francesca Z. - Sala 3	19:00	YOGA HATHA FLOW Paolo - Sala 5	19:00	YOGA Francesca Z. - Sala 3				
19:10	PILATES Cinzia - Sala 3			19:10	POSTURAL TRAINING Mihail - Sala 3			19:10	PILATES Cinzia - Sala 3		

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 SCRITTOISCRIVIMI
PER TENERTI
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 2026-2027

Planning
in vigore
DAL 21
SETTEMBRE

STUDIO REFORMER PILATES

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
07:15	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4			07:15	SMALL GROUP Francesca - Sala 4			07:15	SMALL GROUP Alessia - Sala 4	09:00	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4
				09:30	REFORMER OPEN CLASS Sala 4					10:00	REFORMER OPEN CLASS Sala 4
10:30	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4							10:30	REFORMER OPEN CLASS Sala 4	11:15	SMALL GROUP Alessia - Sala 4
11:30	SMALL GROUP POSTURAL Fabiola - Sala 4							11:30	SMALL GROUP POSTURAL Fabiola - Sala 4		
12:30	REFORMER OPEN CLASS Sala 4			12:30	SMALL GROUP Alessia - Sala 4			12:30	SMALL GROUP Francesca - Sala 4	DOMENICA	
13:30	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	13:30	SMALL GROUP Giulia - Sala 4	13:30	REFORMER OPEN CLASS Sala 4	13:30	SMALL GROUP Giulia - Sala 4	13:30	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4		
		14:30	REFORMER OPEN CLASS Sala 4							10:00	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	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	18:00	SMALL GROUP Cinzia - Sala 4		
19:00	SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:00	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00	SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:00	SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:00	REFORMER OPEN CLASS Sala 4		

Open Class Sociale incluso nell'abbonamento Small Group Postural Small Group Intermedio Small Group Intermedio - Avanzato

CORSI EXTRA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
		12:00	BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1	12:00	BALLO Principianti Francesca e Simone Sala 1	12:00	BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1				
19:30	ACROBATICA Sala Ginnastica 90 min			19:30	ACROBATICA Sala Ginnastica 90 min						
20:15	SALSA & BACHATA BAILANDO CUBANO Principianti - Sala 3			20:45	SALSA LOS ANGELES CICLON SALERO Intermedio - Sala 2	20:30	COUNTRY LINE DANCE WEST FRONTIER Corso Base - Sala 3				
21:15	SALSA & BACHATA BAILANDO CUBANO Intermedio - Sala 3										

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 SCRITTOISCRIVIMI
PER TENERTI
AGGIORNATO SULLE
NOSTRE ATTIVITÀ

