

DAL 1 AL 13 AGOSTO	LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO			
	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
	9:00	POSTURALE	Francesca	1	9:00	TONE UP	Gianluca	1	9:00	TABATA	Ilaria	1	9:00	STEP&TONE	Gianluca	1	9:00	POSTURALE	Francesca	1	9:00	PUMP	Gianluca	1
	10:00	MUSCLE SHAPE	Benjamin	1					10:00	FLEX&TONE	Francesca	1	13:30	PILATES	Francesca	1	10:00	TOTAL BODY	Benjamin	1	10:00	FUNZIONALE	Simone	7
	13:30	TOTAL BODY	Gianluca	1	13:30	PILATES	Francesca	1	13:30	WALKING	Francesca	2					13:30	FUNZIONALE	Simone	7				
	19:00	TONE UP	Benjamin	1	19:00	PUMP	Gianluca	1	19:00	MUSCLE SHAPE	Benjamin	1	19:00	PUMP	Gianluca	1	19:00	GAG	Benjamin	1				
	20:00	POWER BOXE	Arlindo	1	20:00	FUNZIONALE	Simone	7					20:00	FUNZIONALE	Simone	7								

DAL 22 AGOSTO AL 4 SETTEMBRE	LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO			
	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
	9:00	POSTURALE	Francesca	1	9:00	TONE UP	Gianluca	1	9:00	TABATA	Ilaria	1	9:00	STEP&TONE	Gianluca	1	9:00	POSTURALE	Francesca	1	9:00	PUMP	Gianluca	1
	10:00	MUSCLE SHAPE	Benjamin	1					10:00	FLEX&TONE	Francesca	1	13:30	PILATES	Francesca	1	10:00	TOTAL BODY	Benjamin	1	10:00	FUNZIONALE	Simone	7
	13:30	TOTAL BODY	Gianluca	1	13:30	PILATES	Francesca	1	13:30	WALKING	Francesca	2					13:30	FUNZIONALE	Simone	7				
	18:00	POSTURALE	Francesca	1	19:00	PUMP	Gianluca	1	18:00	POSTURALE	Francesca	1	19:00	PUMP	Gianluca	1	18:00	POSTURALE	Francesca	1				
	19:00	TONE UP	Benjamin	1	20:00	FUNZIONALE	Simone	7	19:00	MUSCLE SHAPE	Benjamin	1	20:00	FUNZIONALE	Simone	7	19:00	GAG	Benjamin	1				

LEGENDA

- 1 | SALA POLARIS | Piano Terra
- 2 | SALA ALCOR | Piano Terra
- 3 | SALA SIRIO | Piano Terra
- 4 | SALA ANDROMEDA | Primo Piano
- 5 | AREA FUNZIONALE ESTERNA
- 6 | AREA FRONTE PALESTRA
- 7 | AREA FUNZIONALE INTERNA

ORARI

LUNEDÌ-VENERDÌ
dalle 7:00 alle 21:00

SABATO
dalle 8:00 alle 14:00

DOMENICA
dalle 8:30 alle 13:30

LE LEZIONI DURANO 50', SALVO diversamente specificato.
GLI ORARI DI APERTURA E CHIUSURA DEL CLUB POSSONO VARIARE,
COME DA REGOLAMENTO.
PER POTER ACCEDERE AL CLUB È OBBLIGATORIO L'USO DEL BADGE
E PRESENTARE IDONEO CERTIFICATO MEDICO IN ORIGINALE.

CONTATTI

Via Guido Cantini, 4 - 00123 Roma
06-30888596 - info@olgiata2012.it - 3924775737

Olgiata2012 olgiata20.12sportclub

ORARI SALA PESI

LUN-VEN	SAB	DOM
7:00 - 8:30		
8:30 - 10:00		
10:00 - 11:30		
11:30 - 13:00	8:00 - 9:30	8:30 - 10:00
13:00 - 14:30	9:30 - 11:00	10:00 - 11:30
14:30 - 16:00	11:00 - 12:30	11:30 - 13:30
16:00 - 17:30	12:30 - 14:00	
17:30 - 19:30		
19:30 - 21:00		

La prenotazione della sala pesi interna consente, nel turno prenotato, anche l'utilizzo degli attrezzi della sala pesi esterna.

Ai sensi del regolamento della società, quest'ultima si riserva la facoltà di modificare gli orari delle attività, compresa la possibilità di annullare o sostituire le lezioni e le attività, anche in mancanza di un numero minimo di utenti prenotati per la lezione.

Il Club resterà chiuso i seguenti giorni:

Dal 14 al 21 Agosto

Per prendere parte a tutte le attività interne ed esterne è obbligatoria la prenotazione

Per motivi di sicurezza e per garantire la migliore distribuzione dei flussi, l'accesso al club è consentito a partire da qualche minuto prima dell'attività prenotata.
Non saranno consentiti accessi troppo anticipati rispetto all'attività prenotata.

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'
DAL 1 AL 7 AGOSTO DAL 22 AL 31 AGOSTO	10:20	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)	9:20	ACQUAGYM	9:20	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)	10:20	ACQUAGYM	9:20	HYDROBIKE	11:30	ACQUAGYM A.A.
	12:30	ACQUAGYM A.A.	10:20	HYDROBIKE	10:20	ACQUAJUMP			10:20	ACQUAGYM	12:30	HYDROBIKE
	13:30	HYDROBIKE	13:30	HYDROBIKE	12:30	HYDROBIKE	13:30	ACQUAGYM A.A.	12:30	ACQUAGYM A.A.		
					13:30	ALLENAMENTO FUNZIONALE			13:30	ACQUAJUMP		
	19:00	HYDROBIKE	18:40	ACQUAGYM A.A.			18:40	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)	19:00	HYDROBIKE		
	20:00	ACQUAGYM	19:40	ACQUA CIRCUIT	19:00	HYDROBIKE	19:40	HYDROBIKE	20:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE		

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'
DAL 8 AL 13 AGOSTO	9:30	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)			9:30	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)			9:30	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)
			12:30	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)			12:30	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)		
	18:30	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)			18:30	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)			18:30	ACQUAGYM A.A. (In piscina esterna)

Per prendere parte a tutte le attività interne ed esterne è obbligatoria la prenotazione

Il Club resterà chiuso i seguenti giorni:
Dal 14 al 21 Agosto

La vasca interna grande sarà chiusa da lunedì 8 Agosto a domenica 21 Agosto per interventi manutentivi straordinari

Ai sensi del regolamento della società, quest'ultima si riserva la facoltà di modificare gli orari delle attività, compresa la possibilità di annullare o sostituire le lezioni e le attività

Per motivi di sicurezza e per garantire la migliore distribuzione dei flussi, l'accesso al club è consentito a partire da qualche minuto prima dell'attività prenotata.
Non saranno consentiti accessi troppo anticipati rispetto all'attività prenotata.

ORARI NUOTO LIBERO VASCA GRANDE

TURNI DI 1 ORA NUOTO LIBERO SU PRENOTAZIONE

Gli orari sono validi dall' 1 al 7 Agosto e dal 22 al 31 Agosto 2022

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:00-8:30		
8:30-9:30	8:00-9:30	8:30-9:30
9:30-10:30	PAUSA	9:30-10:30
10:30-11:30	12:30-13:30	10:30-11:30
11:30-12:30		11:30-12:30
12:30-13:30		12:30-13:30
13:30-14:30		
PAUSA		
19:30-20:30		

ORARI NUOTO LIBERO VASCA ESTERNA

TURNI DI 1 ORA NUOTO LIBERO SU PRENOTAZIONE

Gli orari sono validi dall' 8 Agosto al 13 Agosto 2022

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ	MARTEDÌ E GIOVEDÌ
8:30-9:30	9:30-10:30
PAUSA	10:30-11:30
10:30-11:30	11:30-12:30
11:30-12:30	PAUSA
12:30-13:30	13:30-14:30
13:30-14:30	14:30-15:30
14:30-15:30	15:30-16:30
15:30-16:30	16:30-17:30
16:30-17:30	17:30-18:30
	18:30-19:30