

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	
7:30	CYCLING METABOLICO	Mourad	3	7:30	MIT	Mourad	1	7:00	MORNING MOTIVATION	Alessandro D.	7	7:30	MIT	Mourad	1	7:30	CYCLING METABOLICO	Mourad	3	8:30	YOGA	Daniela	1	
8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	HATHA YOGA	Daniela	1	7:30	CYCLING METABOLICO	Mourad	3	8:30	VINYASA YOGA	Daniela	1	8:00	POSTURALE	Daniela	1	9:00	FUNZIONALE	Simone	7	
9:00	POSTURALE	Simona B.	1	8:30	WALKING	Eleonora	2	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	WALKING	Eleonora	2	8:00	TAI CHI 90'	Prem	2	9:30	HIIT	Istruttore a rotazione	1	
9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	9:30	FIT DANCE	Martina	2	9:00	POSTURALE	Simona B.	1	9:30	PUMP	Mourad	1	9:00	POSTURALE	Francesca	1	10:00	CYCLING	Daniela	3	
9:30	POWER CORE 30'	Ilaria	2	9:30	TONE UP	Mourad	1	9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	9:30	FIT DANCE	Martina	2	9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	10:00	PREPUGILISTICA	Alessandro G.	2	
10:00	TABATA TRAINING	Ilaria	1	10:30	CYCLING	Mourad	3	9:30	POWER CORE 30'	Ilaria	2	10:30	CYCLING	Mourad	3	9:30	POWER CARDIO 30'	Ilaria	2	10:30	PILATES	Daniela	1	
10:00	WALKING	Eleonora	2	10:30	POSTURALE	Daniela	1	10:00	FIT BAND	Ilaria	1	10:30	POSTURALE	Daniela	1	10:00	REAL BALL	Ilaria	1	11:00	CYCLING	Daniela T.	3	
11:00	G.A.G.	Benjamin	1	10:30	BARRE	Silvia	4	10:00	WALKING	Eleonora	2	10:30	BARRE	Silvia	4	10:00	WALKING	Francesca	2	11:30	FLEX&TONE	Daniela	1	
12:00	PILATES MATWORK	Martina	1	10:30	SLIMMING	Martina	2	10:00	BARRE	Martina	4	10:30	SLIMMING	Martina	2	11:00	CIRCUIT TRAINING	Ilaria	1	<b>DOMENICA</b>				
13:30	FUNZIONALE	Valerio	7	10:30	FUNZIONALE	Simone	1	11:00	MUSCLE TONE	Benjamin	1	10:30	FUNZIONALE	Simone	7	12:00	PILATES MATWORK	Martina	1					ORA
13:30	YOGA FIT	Daniela	1	11:30	PREPUGILISTICA	Alessandro G.	2	12:00	PILATES MATWORK	Martina	1	11:30	PREPUGILISTICA	Alessandro G.	2	13:30	MOBILITY	Martina	2	9:45	LEZIONE A ROTAZIONE			
13:30	MOBILITY	Martina	2	11:30	PILATES	Silvia	1	13:30	MOBILITY	Martina	2	11:30	PILATES	Silvia	1	13:30	FUNZIONALE	Valerio	7	10:50	LEZIONE A ROTAZIONE			
16:00	WALKING	Eleonora	2	12:30	FIT STEP	Ilaria	1	13:30	WALKING	Eleonora	2	12:30	FIT STEP	Ilaria	2	13:30	FIT BAND	Ilaria	1					
16:00	SOFT GYM	Daniela	1	13:30	WALKING	Eleonora	2	13:30	ZUMBA	Yvonne	4	13:30	WALKING	Eleonora	2	16:00	FLEX&TONE	Carlotta	1					
17:00	TOTAL BODY	Benjamin	2	13:30	POSTURALE	Silvia	1	13:30	TONE UP	Daniela	1	13:30	PILATES	Silvia	1	17:00	A.B.S.	Martina	2					
17:00	POSTURALE	Daniela	1	13:30	CALISTHENICS	Leonardo	7	16:00	WALKING	Eleonora	2	16:00	YOGA DOLCE	Leonardo	1	17:00	POSTURALE	Daniela	1					
18:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2	16:00	YOGA DOLCE	Daniela	1	16:00	SOFT GYM	Daniela	1	17:00	CYCLING	Valentina	3	18:00	SLIMMING	Martina	1					
18:00	PUMP	Mourad	1	17:00	SLIMMING	Martina	2	17:00	G.A.G.	Benjamin	2	17:00	PILATES&TONE	Daniela	1	18:00	WALKING	Eleonora	2					
19:00	G.A.G.	Benjamin	1	17:00	PILATES	Daniela	1	17:00	POSTURALE	Daniela	1	17:00	SLIMMING	Martina	2	18:45	ATLETICA	Alessandro D.	8					
19:00	CYCLING	Paolo	3	17:00	CYCLING	Valentina	3	18:00	TOTAL BODY	Mourad	1	18:00	FIT DANCE	Martina	2	19:00	MIT	Mourad	1					
19:10	ZUMBA	Nicolas	2	18:00	FIT DANCE	Martina	2	18:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2	18:00	ADDOME&GLUTEI	Gianluca	1	19:00	CYCLING	Valentina	3					
20:00	STRETCHING	Daniela	1	18:00	CARDIO&TONE	Cianluca	1	19:00	MUSCLE TONE	Benjamin	1	18:30	CYCLING	Valentina	3	19:10	ZUMBA SENSUAL	Nicolas	2					
20:10	PREPUGILISTICA	Alessandro G.	2	18:30	CYCLING	Valentina	3	19:00	CYCLING	Daniela	3	19:00	PUMP	Gianluca	1	20:00	MOBILITY	Carlotta	1					
				18:45	ATLETICA	Alessandro D.	8	19:10	ZUMBA TROPICAL	Nicolas	2	19:00	YOGA	Leonardo	2									
				19:00	PUMP	Gianluca	1	20:00	MOBILITY	Carlotta	1	20:00	FUNZIONALE	Simone	7									
				19:00	YOGA	Leonardo	2	20:10	PREPUGILISTICA	Alessandro G.	2	20:00	TABATA TRAINING	Mirko	1									
				20:00	ADDOME&GLUTEI	Mirko	1																	
				20:00	FUNZIONALE	Simone	7																	

DOMENICA			
ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
9:45	LEZIONE A ROTAZIONE		
10:50	LEZIONE A ROTAZIONE		

LEGENDA	
1	SALA POLARIS   Piano Terra
2	SALA ALCOR   Piano Terra
3	SALA CYCLING   Piano Terra
4	SALA BALLET
5	AREA FUNZIONALE ESTERNA
6	SALA ANDROMEDA   Primo Piano
7	AREA FUNZIONALE INTERNA
8	CAMPI

ORARI SALA PESI		
LUN-VEN	SABATO	DOMENICA
7:00 - 21:30	7:45 - 19:00	8:30 - 13:30

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.

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

Per garantire il migliore accesso alle attività e la più idonea 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.

Lezioni il cui svolgimento è previsto in esterna, salvo svolgersi internamente per scelta dell'istruttore o per condizioni meteo avverse  
★ Attività extra

ORARI
LUNEDÌ-VENERDÌ 7:00 - 21:30
SABATO 7:45 - 19:00
DOMENICA 8:30 - 13:30

CONTATTI
Via Guido Cantini, 4 - 00123 Roma
06-30888596 - info@olgiata2012.it - 3924775737
www.olgiata2012.it
Olgiata2012  olgiata2012sportclub

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
7:20	ACQUAGYM	Tania	7:20	HYDROBIKE	Claudia	9:20	ACQUAGYM A.A.	Emanuele	9:00	ACQUAGYM	Raffaella	7:20	CIRCUITO	Tania	11:30	ACQUAGYM A.A.	Raffaella/Tania
9:10	HYDROBIKE	Tania	9:00	ACQUAGYM	Raffaella	10:20	ACQUAJUMP	Emanuele	10:00	CIRCUITO	Raffaella	9:10	HYDROBIKE	Tania	12:30	HYDROBIKE	Raffaella/Tania
10:10	ACQUAGYM A.A.	Tania	10:00	HYDROBIKE	Raffaella	12:30	HYDROBIKE	Claudia	13:00	ACQUAGYM A.A.	Giordana	10:10	ACQUAGYM	Tania	<b>DOMENICA</b> ORA ATTIVITA' ISTRUTTORE SALA		
12:30	ACQUAGYM A.A.	Claudia	13:15	ACQUAJUMP	Raffaella	13:30	ACQUAJUMP	Claudia	14:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	Giordana	12:30	HYDROBIKE	Giordana			
13:30	HYDROBIKE	Claudia	14:15	HYDROBIKE	Raffaella	19:00	CIRCUITO	Silvia F.	18:40	ACQUAGYM	Claudia	13:30	ALLENAMENTO FUNZIONALE	Giordana	10:50	LEZIONE A ROTAZIONE	
19:00	HYDROBIKE	Silvia S.	18:45	ACQUAGYM	Emanuele	20:00	HYDROBIKE	Silvia F.	19:40	HYDROBIKE	Claudia	19:00	HYDROBIKE	Silvia S.			
20:00	ACQUAGYM	Silvia S.	19:40	HYDROBIKE	Emanuele							20:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	Silvia S.			

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


## ORARI

LUNEDÌ-VENERDÌ 7:00 - 21:30

SABATO 7:45 - 19:00

DOMENICA 8:30 - 13:30

## CONTATTI

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

 Olgiata2012  olgiata20.12sportclub

## ORARI NUOTO LIBERO VASCA GRANDE

### TURNI DI INGRESSO NUOTO LIBERO SU PRENOTAZIONE

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

7:00-8:30

8:30-9:30

9:30-10:30

10:30-11:30

11:30-12:30

12:30-13:30

13:30-14:30

PAUSA

19:30-20:30

20:30-21:30

SABATO

7:45-8:55

8:55-9:50

PAUSA

12:30-13:30

13:30-14:30

14:30-15:30

15:30-16:30

16:30-17:30

17:30-19:00

DOMENICA

8:30-9:30

9:30-10:30

10:30-11:30

11:30-12:30

12:30-13:30