

LUNEDÌ 3				MARTEDÌ 4				MERCOLEDÌ 5				GIOVEDÌ 6				VENERDÌ 7				SABATO 8			
ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
10:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1	10:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1
9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	9:30	TONE UP	Ilaria	1	9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	9:30	SLIMMING	Ilaria	1	9:00	POSTURALE	Francesca	1	9:00	FUNZIONALE	Simone	7
10:00	TABATA TRAINING	Ilaria	2	10:30	FUNZIONALE	Simone	7	10:00	FIT BAND	Ilaria	2	10:30	FUNZIONALE	Simone	7	9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	9:30	HIIT	Gianluca	1
10:00	WALKING	Eleonora	4	10:30	SLIMMING	Ilaria	1	10:00	WALKING	Eleonora	4	10:30	CIRCUIT TRAINING	Ilaria	1	10:00	REAL BALL	Ilaria	1	10:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2
13:30	FUNZIONALE	Simone	7	13:30	POSTURALE	Silvia	2	13:30	FUNZIONALE	Simone	7	13:30	PILATES	Silvia	2	10:00	WALKING	Francesca	2	10:30	PILATES	Daniela	3
13:30	YOGA FIT	Daniela	1	19:00	PUMP	Gianluca	1	18:00	POSTURALE	Daniela	1	19:00	YOGA	Leonardo	2	13:30	FUNZIONALE	Simone	7	10:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2
19:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2	19:00	YOGA	Leonardo	2	19:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2	19:00	PUMP	Gianluca	1	19:00	SLIMMING	Gianluca	1				
19:00	G.A.G.	Gianluca	1	20:00	FUNZIONALE	Simone	7	19:00	ADDOME&GLUTEI	Gianluca	1	20:00	FUNZIONALE	Simone	7	20:00	MOBILITY	Carlotta	1				
20:00	PILATES	Simona	1																				

10/08 - 16/08	LUNEDÌ 10				MARTEDÌ 11				MERCOLEDÌ 12				GIOVEDÌ 13				DA VENERDÌ 14 A DOMENICA 16			
	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	STRUTTURA CHIUSA			
	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1				
	10:00	WALKING	Eleonora	2	10:30	FUNZIONALE	Simone	7	10:00	WALKING	Eleonora	2	10:30	FUNZIONALE	Simone	7				
	13:30	FUNZIONALE	Simone	7	13:30	POSTURALE	Daniela	2	13:30	FUNZIONALE	Simone	7	13:30	PILATES	Daniela	2				
	13:30	YOGA FIT	Daniela	1	19:00	YOGA	Leonardo	2	18:00	POSTURALE	Daniela	1	19:00	YOGA	Leonardo	2				
	19:00	GAG	Daniela	1	20:00	FUNZIONALE	Simone	7					20:00	FUNZIONALE	Simone	7				

17/08 - 22/08	LUNEDÌ 17				MARTEDÌ 18				MERCOLEDÌ 19				GIOVEDÌ 20				VENERDÌ 21				SABATO 22			
	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
	STRUTTURA CHIUSA				8:30	YOGA	Daniela	1	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1
					9:30	PILATES MATWORK	Simona	1	9:00	POSTURALE	Simona	1	9:30	PILATES MATWORK	Simona	1	9:00	POSTURALE	Francesca	1	10:30	PILATES	Daniela	1
					13:30	POSTURALE	Simona	2	10:00	WALKING	Enza	2	13:30	PILATES	Simona	2	10:00	WALKING	Francesca	2				
					19:00	YOGA	Leonardo	2	13:30	YOGA	Carlotta	2	19:00	YOGA	Leonardo	2	13:30	MOBILITY	Daniela	1				
									18:00	POSTURALE	Daniela	1					20:00	MOBILITY	Carlotta	1				

24/08 - 30/08	LUNEDÌ 24				MARTEDÌ 25				MERCOLEDÌ 26				GIOVEDÌ 27				VENERDÌ 28				SABATO 29			
	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1	8:00	POSTURALE	Daniela	1	8:30	YOGA	Daniela	1
	9:00	POSTURALE	Simona	1	9:30	PILATES MATWORK	Simona	1	9:00	POSTURALE	Simona	1	9:30	PILATES MATWORK	Simona	1	9:00	POSTURALE	Francesca	1	9:30	HIIT	Gianluca	1
	10:00	WALKING	Enza	2	13:30	POSTURALE	Simona	2	10:00	WALKING	Enza	2	13:30	PILATES	Simona	2	10:00	WALKING	Francesca	2	10:30	PILATES	Daniela	1
	13:30	YOGA FIT	Daniela	1	19:00	PUMP	Gianluca	1	13:30	YOGA	Daniela	2	19:00	PUMP	Gianluca	1	13:30	MOBILITY	Daniela	1				
	19:00	GAG	Gianluca	1	19:00	YOGA	Leonardo	2	18:00	POSTURALE	Daniela	1	19:00	YOGA	Leonardo	2	19:00	SLIMMING	Gianluca	1				
									19:00	ADDOME&GLUTEI	Gianluca	1					20:00	MOBILITY	Carlotta	1				

ORARI

LUNEDÌ-VENERDÌ 7:00 - 21:00
SABATO 7:45 - 14:00
DOMENICA 8:30 - 13:30

CONTATTI

Via Guido Cantini, 4 - 00123 Roma
06-30888596 - info@olgiata2012.it - 3924775737 
www.olgiata2012.it
 Olgiatea2012  olgiata2012sportclub

ORARI SALA PESI

LUN-VEN	SABATO	DOMENICA
7:00 - 21:00	7:45 - 14:00	8:30 - 13:30

Per prendere parte a tutte le attività è obbligatoria la prenotazione

L'accesso al Club è consentito solo pochi minuti prima dell'attività prenotata.
Non sono ammessi ingressi con largo anticipo.

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

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			
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			
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												

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 PISCINA

LUNEDÌ-VENERDÌ 7:00 - 21:00

SABATO 7:45 - 14:00

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

20:30-21:00

SABATO

7:45-8:55

8:55-9:50

PAUSA

12:30-13:30

13:30-14:00

DOMENICA

8:30-9:30

9:30-10:30

10:30-11:30

11:30-12:30

12:30-13:30

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