

PROGRAMMA FITNESS (IN VIGORE DAL 31/08/2026)

Attività sportive di ginnastica finalizzate alla salute e al fitness

Ai sensi del regolamento della società, Il Club si riserva la facoltà di modificare orari, annullare o sostituire le attività, anche in assenza del numero minimo di partecipanti.

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	Morad	3	7:30	MIT	Christian	1	7:30	CYCLING METABOLICO	Morad	3	7:30	MIT	Christian	1	7:30	CYCLING METABOLICO	Morad	3	8:30	YOGA	Daniela	1
8:00	POSTURALE	Leonardo	1	8:30	YOGA	Carlotta	1	9:00	POSTURALE	Francesca	1	8:30	YOGA	Carlotta	1	8:00	POSTURALE	Leonardo	1	9:00	FUNZIONALE	Simona	7
9:00	POSTURALE	Leonardo	1	8:30	WALKING	Eleonora	2	9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	8:30	WALKING	Eleonora	2	8:00	TAI CHI 90'	Prem	4	9:30	PUMP	Gianluca	1
9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	9:30	FIT DANCE	Martina	2	10:00	FIT BAND	Ilaria	1	9:30	PUMP	Morad	1	9:00	POSTURALE	Francesca	1	10:00	CYCLING	Daniela	3
10:00	TABATA TRAINING	Ilaria	1	9:30	TONE UP	Morad	1	10:00	WALKING	Eleonora	2	9:30	FIT DANCE	Martina	2	9:00	CROSS TRAINING	Christian	7	10:30	PREPUGILISTICA	Riccardo	2
10:00	WALKING	Eleonora	2	10:30	CYCLING	Morad	3	11:00	MUSCLE TONE	Benjamin	1	10:30	POSTURALE	Nadia	1	10:00	REAL BALL	Ilaria	1	10:30	PILATES	Daniela	1
11:00	GAG	Benjamin	1	10:30	POSTURALE	Nadia	1	11:00	FIT BARRE	Martina	4	10:30	SLIMMING	Martina	2	10:00	WALKING	Francesca	2				
12:00	PILATES MATWORK	Martina	1	10:30	SLIMMING	Martina	2	12:00	PILATES MATWORK	Martina	1	10:30	CYCLING	Morad	3	11:00	CIRCUIT BALANCE	Ilaria	1				
13:30	FUNZIONALE	Valerio	7	10:30	FUNZIONALE	Simone	7	13:30	FUNZIONALE	Valerio	7	10:30	FUNZIONALE	Simone	7	12:00	PILATES MATWORK	Martina	1				
13:30	MOBILITY	Leonardo	1	11:30	PILATES&TONE	Silvia	1	13:30	MOBILITY	Martina	2	11:30	PILATES&TONE	Silvia	1	13:30	FUNZIONALE	Valerio	7				
13:30	YOGA FIT	Daniela	2	12:00	ZUMBA	Yvonne	4	13:30	TONE UP	Yvonne	1	12:00	ZUMBA	Yvonne	4	13:30	MOBILITY	Martina	2				
17:00	POSTURALE	Daniela	1	13:30	WALKING	Eleonora	2	17:00	POSTURALE	Daniela	1	13:30	WALKING	Eleonora	2	13:30	FIT BAND	Ilaria	1				
17:00	TOTAL BODY	Benjamin	2	13:30	POSTURALE	Silvia	1	17:00	GAG	Benjamin	2	13:30	PILATES	Silvia	1	16:30	TONE UP	Gianluca	2				
18:00	PUMP	Morad	1	17:00	SLIMMING	Gianluca	2	18:00	CIRCUIT TRAINING	Morad	1	17:00	SLIMMING	Gianluca	2	17:00	POSTURALE	Daniela	1				
19:00	GAG	Benjamin	1	17:00	PILATES MATWORK	Daniela	1	19:00	MUSCLE TONE	Benjamin	1	17:00	PILATES MATWORK	Daniela	1	18:00	ABS	Morad	1				
19:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2	18:00	HIIT	Gianluca	1	19:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2	18:00	BODY WEIGHT	Leonardo	2	18:00	SABROSURA	Oscar	2				
19:00	CYCLING	Simone	3	18:00	BODY WEIGHT	Leonardo	2	19:00	CYCLING	Daniela	3	18:00	ADDOME&GLUTEI	Gianluca	1	19:00	CYCLING	Morad	3				
20:00	STRETCHING	Daniela	2	18:30	CYCLING	Morad	3	20:00	TABATA TRAINING	Mirko	1	18:30	CYCLING	Simone	3	19:00	ATLETICA	Alessandro D.	8				
20:00	ADDOME&GLUTEI	Mirko	1	19:00	YOGA	Leonardo	2	20:15	YOGA NIDRA	Carlotta	2	19:00	YOGA	Leonardo	2	20:00	YOGA NIDRA	Carlotta	1				
				19:00	PUMP	Gianluca	1					19:00	PUMP	Gianluca	1								
				19:00	ATLETICA	Alessandro D.	8					20:00	FUNZIONALE	Simone	7								
				20:00	FUNZIONALE	Simone	7					20:00	LATIN DANCE	Nicolas	1								
				20:00	LATIN DANCE	Nicolas	1																

DOMENICA			
A PARTIRE DAL 4 OTTOBRE			
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 1° Piano
7	AREA FUNZIONALE INTERNA
8	CAMPI

 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
 Olgiatea2012  olgiata2012sportclub

ORARI SALA PESI

LUN-VEN	SABATO	DOMENICA
7:00 - 21:30	7:45 - 19:00	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.

PROGRAMMA ACQUA (IN VIGORE DAL 07/09/26)

Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto

Ai sensi del regolamento della società, Il Club si riserva la facoltà di modificare orari, annullare o sostituire le attività, anche in assenza del numero minimo di partecipanti.

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.	Claudia	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	Claudia	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	DOMENICA A PARTIRE DAL 4 OTTOBRE 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	Emanuele	13:30	ALLENAMENTO FUNZIONALE	Giordana	9:45	LEZIONE A ROTAZIONE	
19:00	HYDROBIKE	Katia	18:45	ACQUAGYM	Emanuele	20:00	HYDROBIKE	Silvia F.	19:40	HYDROBIKE	Emanuele	19:00	HYDROBIKE	Katia	10:50	LEZIONE A ROTAZIONE	
20:00	ACQUAGYM	Katia	19:40	HYDROBIKE	Emanuele							20:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	Katia			

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

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
f Olgiata2012 ig olgiata2012sportclub

Per prendere parte a tutte le attività è obbligatoria la prenotazione