PROGRAMMA FITNESS (IN VIGORE DAL 05/10/2026)

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

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
7:30	CYCLING METABOLICO	Morad	3
8:00	POSTURALE	Leonardo	1
9:00	POSTURALE	Leonardo	1
9:00	CROSS TRAINING	Christian	7
9:30	POWER CORE 30'	Ilaria	2
10:00	TABATA TRAINING	Ilaria	1
10:00	WALKING	Eleonora	2
11:00	GAG	Benjamin	1
12:00	PILATES MATWORK	Martina	1
13:30	FUNZIONALE	Valerio	7
13:30	MOBILITY	Leonardo	1
13:30	YOGA FIT	Daniela	2
16:00	WALKING	Eleonora	2
16:00	SOFT GYM	Daniela	1
17:00	POSTURALE	Daniela	1
17:00	TOTAL BODY	Benjamin	2
18:00	PUMP	Morad	1
18:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2
19:00	GAG	Benjamin	1
19:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2
19:00	CYCLING	Paolo	3
20:00	STRETCHING	Daniela	2
20:00	ADDOME&GLUTEI	Mirko	1

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
7:30	MIT	Christian	1
8:30	YOGA	Carlotta	1
8:30	WALKING	Eleonora	2
9:30	FIT DANCE	Martina	2
9:30	TONE UP	Morad	1
9:30	FUNZIONALE	Christian	7
10:30	CYCLING	Morad	3
10:30	POSTURALE	Nadia	1
10:30	SLIMMING	Martina	2
10:30	BARRE	Silvia	4
11:30	PILATES&TONE	Silvia	1
11:30	PREPUGILISTICA	Alessandro	2
12:00	ZUMBA	Yvonne	4
12:30	FIT STEP	Ilaria	1
13:30	WALKING	Eleonora	2
13:30	POSTURALE	Silvia	1
16:00	YOGA	Leonardo	2
17:00	SLIMMING	Gianluca	2
17:00	PILATES MATWORK	Daniela	1
18:00	HIIT	Gianluca	1
18:00	BODY WEIGHT	Leonardo	2
18:30	CYCLING	Morad	3
19:00	YOGA	Leonardo	2
19:00	PUMP	Gianluca	1
19:00	ATLETICA ★	Alessandro D.	8
20:10	FUNZIONALE	Federico	7
20:00	LATIN DANCE	Nicolas	1

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
7:30	CYCLING METABOLICO	Morad	3
9:00	POSTURALE	Francesca	1
9:00	CROSS TRAINING	Christian	7
9:30	POWER CORE 30'	Ilaria	2
10:00	FIT BAND	Ilaria	1
10:00	WALKING	Eleonora	2
11:00	MUSCLE TONE	Benjamin	1
11:00	FIT BARRE	Martina	4
12:00	PILATES MATWORK	Martina	1
13:30	FUNZIONALE	Valerio	7
13:30	MOBILITY	Martina	2
13:30	TONE UP	Yvonne	1
16:00	WALKING	Eleonora	2
16:00	SOFT GYM	Daniela	1
17:00	POSTURALE	Daniela	1
17:00	GAG	Benjamin	2
18:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2
18:00	CIRCUIT TRAINING	Morad	1
19:00	MUSCLE TONE	Benjamin	1
19:00	PREPUGILISTICA	Alessandro	2
19:00	CYCLING	Daniela	3
20:00	TABATA TRAINING	Mirko	1
20:15	YOGA NIDRA	Carlotta	2

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
7:30	MIT	Christian	1
8:30	YOGA	Carlotta	1
8:30	WALKING	Eleonora	2
9:30	PUMP	Morad	1
9:30	FIT DANCE	Martina	2
9:30	FUNZIONALE	Christian	7
10:30	POSTURALE	Nadia	1
10:30	SLIMMING	Martina	2
10:30	CYCLING	Morad	3
10:30	BARRE	Silvia	4
11:30	PILATES&TONE	Silvia	1
11:30	PREPUGILISTICA	Alessandro	2
12:00	ZUMBA	Yvonne	4
12:30	FIT STEP	Ilaria	1
13:30	WALKING	Eleonora	2
13:30	PILATES	Silvia	1
16:00	YOGA	Leonardo	2
17:00	SLIMMING	Gianluca	2
17:00	PILATES MATWORK	Daniela	1
18:00	BODY WEIGHT	Leonardo	2
18:00	ADDOME&GLUTEI	Gianluca	1
18:30	CYCLING	Simone	3
19:00	YOGA	Leonardo	2
19:00	PUMP	Gianluca	1
20:10	FUNZIONALE	Federico	7
20:00	LATIN DANCE	Nicolas	1

VENERDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
7:30	CYCLING METABOLICO	Morad	3
8:00	POSTURALE	Leonardo	1
8:00	TAI CHI 90'	Prem	4
9:00	POSTURALE	Francesca	1
9:00	CROSS TRAINING	Christian	7
9:30	POWER CARDIO 30'	Ilaria	2
10:00	REAL BALL	Ilaria	1
10:00	WALKING	Francesca	2
11:00	CIRCUIT BALANCE	Ilaria	1
12:00	PILATES MATWORK	Martina	1
13:30	FUNZIONALE	Valerio	7
13:30	MOBILITY	Martina	2
13:30	FIT BAND	Ilaria	1
16:00	FLEX & TONE	Carlotta	1
16:30	TONE UP	Gianluca	2
17:00	POSTURALE	Daniela	1
18:00	ABS	Morad	1
18:00	SABROSURA	Oscar	2
19:00	CYCLING	Morad	3
19:00	ATLETICA ★	Alessandro D.	8
20:00	YOGA NIDRA	Carlotta	1

SABATO

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
8:30	YOGA	Daniela	1
9:30	FUNZIONALE	Federico	7
9:30	PUMP	Gianluca	1
9:30	CYCLING	Daniela	3
10:30	PILATES	Daniela	1
10:30	CYCLING	Daniela	3
11:30	PREPUGILISTICA	Riccardo	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
Olgiata2012 olgiata20.12sportclub

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 21/10/26)

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

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
7:20	**ACQUAGYM**	*Tania*
9:10	**HYDROBIKE**	*Tania*
10:10	**ACQUAGYM A.A.**	*Tania*
12:30	**ACQUAGYM A.A.**	*Claudia*
13:30	**HYDROBIKE**	*Claudia*
19:00	**HYDROBIKE**	*Katia*
20:00	**ACQUAGYM**	*Katia*

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
7:20	**HYDROBIKE**	*Claudia*
9:00	**ACQUAGYM**	*Raffaella*
10:00	**HYDROBIKE**	*Raffaella*
13:15	**ACQUAJUMP**	*Raffaella*
14:15	**HYDROBIKE**	*Raffaella*
18:45	**ACQUAGYM**	*Emanuele*
19:40	**HYDROBIKE**	*Emanuele*

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
9:20	**ACQUAGYM A.A.**	*Claudia*
10:20	**ACQUAJUMP**	*Claudia*
12:30	**HYDROBIKE**	*Claudia*
13:30	**ACQUAJUMP**	*Claudia*
19:00	**CIRCUITO**	*Silvia F.*
20:00	**HYDROBIKE**	*Silvia F.*

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
9:00	**ACQUAGYM**	*Raffaella*
10:00	**CIRCUITO**	*Raffaella*
13:00	**ACQUAGYM A.A.**	*Giordana*
14:00	**ALLENAMENTO FUNZIONALE**	*Giordana*
18:40	**ACQUAGYM**	*Emanuele*
19:40	**HYDROBIKE**	*Emanuele*

VENERDÌ

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
7:20	**CIRCUITO**	*Tania*
9:10	**HYDROBIKE**	*Tania*
10:10	**ACQUAGYM**	*Tania*
12:30	**HYDROBIKE**	*Giordana*
13:30	**ALLENAMENTO FUNZIONALE**	*Giordana*
19:00	**HYDROBIKE**	*Katia*
20:00	**ALLENAMENTO FUNZIONALE**	*Katia*

SABATO

ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE
11:30	**ACQUAGYM A.A.**	*Raffaella/Katia*
12:30	**HYDROBIKE**	*Raffaella/Katia*

DOMENICA A PARTIRE DAL 4 OTTOBRE

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

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

Per prendere parte a tutte le attività è obbligatoria la prenotazione

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