



CENTRO SPORTIVO NETTUNO CLUB SAXA RUBRA

Via di Quarto Peperino, 10 Roma - tel. 0633611907/0633616690 www.nettunoclub.it

ORARI ATTIVITA' DAL 9 GENNAIO A GIUGNO 2012

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
--------	---------	-----------	---------	---------	--------	----------

FITNESS

		Fitness Metabolica* (orario su appuntamento)		Fitness Metabolica* (orario su appuntamento)		
9,30-10,30	Risveglio Muscolare		Pilates		Step-Power Stretching	Difesa Personale 10,00-11,00
11,00-12,00						Judo*
12,00-12,50	Total Body					
13,30-14,30	Posturale	G.a.g.	Posturale	Total Body	Posturale	
		Fitness Metabolica* (orario su appuntamento)		Fitness Metabolica* (orario su appuntamento)		
18,30-19,20	Aerobica	Aero Circuit 18,40-19,30		Body Pump 18,40-19,30		
19,00-20,00	Posturale 19,20-20,10		Posturale 19,00-19,50		Total Body 18,50-19,40	
19,30-20,20	Judo*	Pilates		Pilates	Pilates 19,40-20,30	
19,50-20,40			G.a.g.			
20,15-21,15			Judo*			

SALA PESI – CARDIOFITNESS

Senza Istr.	9,00-10,30	9,00-9,30	9,00-10,30	9,00-9,30	9,00-10,30	9,00-10,00	9,30 – 13,00
	15,00-17,00	14,30-17,00	15,00-15,30	14,30-17,00	15,00-17,00		
	21,00-21,30	21,00-21,30	20,30-21,30	21,00-21,30	21,00-21,30		
Con Istruttore	10,30-15,00 17-21	9,30-14,30 / 17-21	10,30-15,00 15,30-20,30	9,30-14,30 / 17-21	10,30-15,00 17-21	10-15,30	

NUOTO LIBERO

9,00 - 14,30	8,00 - 14,30	11,00 - 15,00	8,00 - 14,30	8,00 - 14,30	9,30 - 14,00	9,30 – 13,00
	Idrokinesi* 10,00-13,30		Idrokinesi* 10,00-13,30			
18,00-21,00	18,00-21,00	18,00-21,00	18,00-21,00	18,00-21,00		
		Swimtrekking 19,30-20,30				

ACQUA FITNESS E IDROBIKE

11,00 - 11,50	11,00 - 11,50		11,00 - 11,50			
13,30 - 14,20 Idrobike	13,30 - 14,20	13,30 - 14,20 Idrobike	13,30 - 14,20 Idrobike	13,30 - 14,20	11,00 - 11,50	11,00 - 11,50
19,00 – 19,50	19,15 - 20,05	19,15 - 20,05 Idrobike	19,00 – 19,50	19,15 - 20,05		
20,00 - 20,50 Idrobike			20,00 - 20,50 Idrobike			

NUOTO MASTER*

	19,30 - 21,00	19,30 - 21,00		19,30 - 21,00	12,30 - 14,00	
--	---------------	---------------	--	---------------	---------------	--

GLI ORARI E LE ATTIVITA' POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI. PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO INTERNO.

PER LE ATTIVITA' DI PISCINA E' OBBLIGATORIO L'UTILIZZO DEL COSTUME E DELLA CUFFIA SOCIALI.

PER LE LEZIONI DI DROBIKE E' **OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE.**

ATTENZIONE! IL SABATO IL CENTRO SPORTIVO CHIUDE ALLE 15.30, MENTRE LA DOMENICA ALLE 13.00

* = ATTIVITA' NON COMPRESA NEGLI ABBONAMENTI FORMULA CLUB