



PLANNING

CORSI *indoor* dal 02 OTTOBRE '23

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00 PILATES 10.00 POSTURALE 30' 10.00 🏊 ACQUAGYM	9.00 TOTAL BODY 9.30 🏊 ACQUATONE 11.30 AREO REGGAE	9.00 YOGA 10.00 🏊 HYDROBIKE	9.00 TOTAL BODY 9.30 🏊 ACQUA GYM 11.30 AREO REGGAE	9.00 PILATES 10.00 POSTURALE 30' 10.00 🏊 HYDROBIKE 11.00 🏊 ACQUAGYM 13.30 BODY CIRCUIT 17.00 DANZA	10.30 INDOOR CYCLING 11:00 YOGA 12.30 🏊 ACQUA GYM 13.30 🏊 HIDROBIKE 15.00 AREO REGGAE
11.00 🏊 HYDROBIKE 13.30 TONE UP 17.00 DANZA	13.30 PILATES 13.30 🏊 ACQUA GYM 14:00 FUNCTIONAL 40 17:00 POSTURALE 30 17.30 PILATES 18.30 TONE UP 18.30 INDOOR CYCLING 19.00 🏊 ACQUA GYM 19.30 FUNCTIONAL 19.30 YOGA 20.00 🏊 HIDROBIKE 20.30 HIP HOP*	13.30 TONE UP 17.00 PILATES 18.00 BODY CIRCUIT 18.10 🏊 ACQUA JUMP 18.30 YOGA MOBILITY 19.20 🏊 HYDROBIKE 19.30 STEP 20.00 PREPUGILISTICA 21.00 SWING	13.30 PILATES 13.30 🏊 HYDROBIKE 14.00 FUNCTIONAL 40 17.00 POSTURALE 30 17.30 PILATES 18.30 INDOOR CYCLING 18.30 TONE UP 19.00 🏊 HIDROBIKE 19.30 FUNCTIONAL 19.30 YOGA 20.00 🏊 ACQUA GYM 20:30 HIP HOP*	18.00 TOTAL BODY 19.00 PILATES 19.00 🏊 ACQUA GYM 20.00 TONE UP 20.00 PREPUGILISTICA	18.00 TOTAL BODY 19.00 PILATES 19.00 🏊 ACQUA GYM 20.00 TONE UP 20.00 PREPUGILISTICA

ORARI ATTIVITA'

LUNEDÌ-VENERDÌ
7.30-22.00
(22:30 chiusura club)

SABATO
9.00 - 18.00
(18:30 chiusura club)

DOMENICA
9.00 - 13.30
(14:00 chiusura club)

H2O FITNESS CENTER

Via del Pigneto, 108
00176 ROMA

www.h2ofitnesscenter.it

☎ 062753877

📞 +39 3386589808

✉ info@h2ofitnesscenter.it

QUESTO PLANNING RIGUARDA L'ATTIVITA' SPORTIVAE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE, AL FITNESS E ALLE ATTIVITA' GINNICO-MOTIRIE

PER LE CLASSI IN ACQUA E INDOOR CYCLING E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AL DESK. LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI APPORTARE MODIFICHE ALLA PROGRAMMAZIONE