

Kristall Sporting Club

via di Macchia Saponara, 75 Roma - Tel. 06.5213050 - www.kristallsc.com

SALA "A"

| | Lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato |
|-------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| 9.00-10.00 | | Posturale (Laura) | | Posturale (Laura) | | |
| 9.30 -10.30 | Posturalpilats (Jenny) | | Posturalpilates (Jenny) | | Posturalpilates (Jenny) | |
| 10.00-11.00 | | Pilates (Argentina) | | Pilates (Argentina) | | |
| 11.00-12.00 | | Posturale (Laura) | | Posturale (Laura) | | Zumba (Italo) |
| 13.30-14.30 | GymMusic (Simona) | | Gag (Simona) | | Total Body (Simona) | |
| 17.00-18.00 | Gym Music (Simona) | | Zumba (Italo) | | Gym Music (Simona) | Domenica 11.00-12.00 Total body workout |
| 17.30-18.30 | | GYM FIT (Aless. M) | | GYM FIT (Aless.M) | | |
| 18.00-19.00 | Gym Step (Aless C.) | | Gym Step (Aless C.) | | Gym Step (Aless. C.) | |
| 18.30-19.30 | | Zumba (Alessia) | | Zumba (Alessia) | | |
| 19.00-20.00 | G.a.g. (Aless.C.) | | A.b.s. (Aless. C.) | | G.a.g. (Aless. C.) | |
| 19.30-20.30 | | Brucia Grassi (Aless. M.) | | Brucia Grassi (Aless.M.) | | |
| 20.00-21.00 | Zumba Giorgia | | Zumba Giorgia | | Zumba Giorgia | |

SALA "striding"

| | Lunedì | martedì | mercoledì | Giovedì | Venerdì | sabato |
|-------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|--------|
| 18.00-19.00 | Striding (Simona) | | Striding (Simona) | | Striding (Simona) | |
| 19.00-19.50 | | Striding (Fabio) | | Striding (Fabio) | | |
| 20.00-20.50 | | Striding (Fabio) | | | | |

SALA "B"

| | Lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|-------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 9.00-10.00 | Ginnastica Generale (Argentina) | | Ginnastica Generale (Argentina) | | Ginnastica Generale (Argentina) |
| 10.00-11.00 | Total body (Simona) | | Total body (Simona) | | Total body (Simona) |
| 16.30-17.30 | Stretching (Corinna) | | Stretching (Corinna) | | Stretching (Corinna) |
| 17.00-18.00 | | Pilates (Carmela) | | Pilates (Carmela) | |
| 17.30-18.30 | Ginnastica Medica (Corinna) | | Ginnastica Medica (Corinna) | | Ginnastica Medica (Corinna) |
| 18.00-19.00 | | Total body Workout (Fabio) | | Total body Workout (Fabio) | |
| 18.30-19.30 | Pilates (Argentina) | | Pilates (Argentina) | | Olit (Argentina) |

SALA "C"

| | Lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|-------------|--------|------------------------|-----------|------------------------|---------|
| 17.00-18.00 | Karate | | | | karate |
| 18.00-19.00 | Karate | | | | karate |
| 19.00-20.00 | Karate | | Karate | | Karate |
| 19.30-21.00 | | Prepugilistica (Mirko) | | Prepugilistica (Mirko) | |
| 20.00-21.00 | Karate | | Karate | | Karate |

SALA "BODY BUILDING"

Orario no stop

dal lun al ven 7.30 – 22.00

sabato 8.00 – 19.00

domenica 8.00 – 13.00

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI LA SEGRETERIASI RISERVA LA POSSIBILITA' DI MODIFICARE GIORNI ORARI ED ISTRUTTORI

ACQUA GYM

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | Sabato-Domenica |
|----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| 9.00 – 09.50 | | AcquaGym (Argentina) | | AcquaGym (Argentina) | | |
| 9.30 – 10.20 | AcquaGym (Claudia) | | AcquaGym (Claudia) | | Hydrobike (Claudia) | |
| 10.10 – 11.00 | | AcquaGym (Laura) | | AcquaGym (Laura) | | 10,00 AcquaGym |
| 10.30 – 11.20 | AcquaGym (Claudia) | | AcquaGym (Claudia) | | AcquaGym (Claudia) | |
| 14.00 – 14.50 | AcquaGym (Alessia) | AcquaGym (Annabella) | Gym Nuoto (Guido) | AcquaGym (Annabella) | AcquaGym (Alessia) | |
| 18.45 – 19.35 | | AcquaGym (Giorgia) | | Hydrobike (Giorgia) | | |
| 19.35 – 20.25 | AcquaGym (Argentina) | AcquaGym (Giorgia) | AcquaGym (Argentina) | AcquaGym (Giorgia) | AcquaGym (Argentina) | |
| 20.25 – 21.15 | Hydrobike (Argentina) | | Hydrobike (Argentina) | | | |

NUOTO LIBERO dal 01/09/2015 al 15/06/2016

VASCA GRANDE

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| 08.00-15.00 (7) | 08.00-15.00 (7) | 08.00-15.00 (7) | 8.00-15.00 (7) | 08.00-15.00 (7) | 08.30-12.45 (6) | 08.30-13.00 (7) |
| 15.00-16.00 (1) | 15.00-16.15 (1) | 15.00-16.00 (3) | 15.00-16.00 (1) | 15.00-16.15 (1) | 12.45-14.30 (7) | |
| 19.00-19.30 (1) 19.30-21.30 (3) | 19.00-20.30 (2) 20.30-21.30 (4) | 19.00-20.45 (5) 20.45-21.30 (8) | 19.00-19.30 (1) 19.30-20.15 (3) 20.15-21.30 (8) | 19.00-20.30 (2) 20.30-21.30 (4) | 14.30-16.30 (2) 16.30-18.00 (3) | |

RETRO VASCA

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 08.00-16.00 (3) | 08.00-16.00 (3) | 08.00-16.00 (3) | 08.00-16.00 (3) | 08.00-16.00 (3) | 08.30-12.00 (1) | 08.30-13.00 (3) |
| 16.00-20.00 (1) | 16.00-19.00 (1) | 16.00-20.00 (1) | 16.00-20.00 (1) | 16.00-19.00 (1) | 12.00-17.45 (3) | |
| 20.00-21.30 (3) | 19.00-21.30 (3) | 20.00-21.30 (3) | 20.00-21.30 (3) | 19.00-21.30 (3) | | |