

Kristall Sporting Club

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

SALA "A"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8.30-9.20	Posturalpilates (Annalisa) *		Posturalpilates (Annalisa) *		Posturalpilates (Annalisa) *
9.00-9.50		Posturale (Laura) *		Posturale (Laura) *	
9.30- 10.20	Posturalpilates (Jenny) **		Posturalpilates (Jenny) **		Posturalpilates (Jenny) **
10.00-10.50		Pilates (Laura) **		Pilates (Laura) **	
10.30-11.20	Posturalpilates (Argentina) ****		Posturalpilates (Argentina) ****		Posturalpilates (Argentina) ****
11.00-12.00		Posturale (Laura) ****		Posturale (Laura) ****	
16.30-17.20	Stretching (Corinna) ***		Stretching (Corinna) ***		Stretching (Corinna) ***
17.00-17.50		Pilates (Bea) ***		Pilates (Bea) ***	
17.30-18.20	Gin. Medica (Corinna) *		Gin. Medica (Corinna) *		Gin. Medica (Corinna) *
18.00-19.00		Power Yoga (Marina) ***		Power Yoga (Marina) ***	
18.30-19.20	Pilates (KIKI) *		Pilates (KIKI) *		Pilates (KIKI) *
19.00-19.50		Striding (Fabio) ***		Striding (Fabio) ***	
19.30-20.30	STEP (Aless.C.) *		Tonificazione (Aless.C.) *		Tonificazione (Aless.C.) *
20.00-21.00		HIIT (Giovanna) *		HIIT (Giovanna) *	

SALA "BODY BUILDING"

Orario no stop

dal Lun al Ven 7.00 – 22.00

Sabato 8.00 – 20.00

Domenica 8.00 – 13.30

SALA "B"

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00-9.50	Gin. Generale (Argentina) **		Gin. Generale (Argentina) **		Gin. Generale (Argentina) **	
10.00-10.50	Total Body (Simona) *		Total body (Simona) *		Total body (Simona) *	
10.30-11.30		Zumba (Italo) ***		Zumba (Italo) ***		
13.30-14.30	Gym Music (Simona) *		GAG (Simona) *		Total Body (Simona) *	Gym Music (Giovanna) *
17.00-17.50	Gym Music (Barbara) ****	Gym Music (Fabio) ***	Zumba (Italo) **	Gym Music (Fabio) ***	Gym Music (Barbara) ****	
18.00-18.50	Power Mix (REINA) ***	Total Body (Fabio) **	HighPowerTon (REINA) ***	Pump (Fabio) **	Power Mix (REINA) ***	Zumba (Italo) **
19.00-19.50	Zumba (REINA) ***		Strong (REINA) ***		Zumba (REINA) ***	
19:30-21:00		Prepugilistica (Mirko) ***		Prepugilistica (Mirko) ***		Domenica 11.00-12.00 Total Body **
20.00-21.00	Strong (REINA) ***		Zumba (REINA) ***		HighPowerTon (REINA) ***	

*dal 01/09/24 **dal 09/09/24 ***dal 16/09/24 ****dal 23/09/24

SALA FUNZIONALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8.30-9.30	Funzionale **		Funzionale **		Funzionale **
18.00-18.50		Funzionale ***		Funzionale ***	
19.00-20.00		Funzionale *		Funzionale *	



KRISTALL SPORTING CLUB

- PER MOTIVI ORGANIZZATIVI LA SEGRETERIA SI RISERVA LA POSSIBILITA' DI MODIFICARE GIORNI ORARI ED ISTRUTTORI

Kristall Sporting Club

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00 – 09.50		* AcquaGym (Argentina)		* AcquaGym (Argentina)		
9.30 – 10.20	* AcquaGym (Elisa)		* AcquaGym (Elisa)		* AcquaGym (Elisa)	* 9,00 AcquaGym (Simona)
10.00 – 10.50		** AcquaGym (Argentina)		** AcquaGym (Argentina)		** 10,00 AcquaGym (Simona)
10.30 – 11.20	**AcquaGym (Elisa)		** AcquaGym (Elisa)		** AcquaGym (Elisa)	
14.00 – 14.50		** AcquaGym (Elisa)		** AcquaGym (Elisa)		Domenica * 10,00 AcquaGym
14.15 – 15.05	* AcquaGym (Fabio)		* AcquaGym (Fabio)		* AcquaGym (Fabio)	
18.40 – 19.30	* AcquaGym (Fabio)	*AcquaGym (Giorgia)		**Hydrobike (Giorgia)	* AcquaGym (Fabio)	
19.35 – 20.25	* AcquaGym (Fabio)	*AcquaGym (Giorgia)	* AcquaGym (Fabio)	*AcquaGym (Giorgia)	** AcquaGym (Fabio)	
20.25 – 21.15	** Hydrobike (Fabio)		** Hydrobike (Fabio)			

INIZIO LEZIONI: *dal 01/09/24 **dal 09/09/24

NUOTO LIBERO - VASCA GRANDE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.00-15.00 (6)	08.00-15.00 (6)	08.00-15.00 (7)	08.00-15.00 (6)	08.00-15.00 (6)	08.30-09.30 (5) 09.30-12.00 (3)	08.30-13.00 (6)
19.30-20.30 (1) 20.30-21.30 (2)	19.00-20.30 (1) 20.30-21.30 (2)	18.30-19.30 (3) 19.30-20.45 (2) 20.45-21.30 (7)	19.30-20.30 (1) 20.30-21.30 (7)	19.00-20.30 (1) 20.30-21.30 (2)	12.30-14.30 (1) 16.30-18.00 (2)	

NUOTO LIBERO – 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)	08.30-9.00 (3)	08.30-13.00 (3)
18.30-20.00 (1)	19.00-21.30 (3)	16.00-20.00 (1)	18.00-20.00 (1)	19.00-21.30 (3)	11.00-12.45 (2)	
20.00-21.30 (3)		20.00-21.30 (3)	20.00-21.30 (3)		12.45-18.00 (3)	

