



ORARIO AVENTINO NUOTO ROMA

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI	SABATO	DOMENICA
NUOTO LIBERO*	7.00 - 13.30 19.15-20.15 (su prenotazione) 19.50-20.30	7.00 - 13.30	7.00 - 13.30	7.00 - 13.30 19.15-20.15 (su prenotazione) 19.50-20.30	7.00 - 13.30	8.00 - 13.30 17.30-19.00	8.00 14.00
NUOTO CONTROLLATO	13.30 - 14.40 FRANCESCA 20.30 21.40 GIORGIO	13.30 - 14.40 ANDREA 20.00 21.10 MONICA	13.30 - 14.40 FABIO	13.30 - 14.40 FRANCESCA 20.30 21.40 GIORGIO	13.30 - 14.40 ANDREA 20.00 21.10 MONICA	13.30 - 14.40 RICCARDO	INTERVAL TRAINING 10.00 - 11.00 RICCARDO
ACQUA FITNESS	9.00 - 9.45 ACQUA GAG MANOLA	9.00 - 9.45 ACQUA MIX ALESSIA	9.00 - 9.45 ACQUA CARDIO GABRIELA	9.00 - 9.45 ACQUA GAG FRANCESCA	9.00 - 9.45 ACQUA MIX ALESSIA	9.00 - 9.45 ACQUA FLUID MANOLA	9.00 - 9.45 ACQUA CONTROL RICCARDO
HYDRO BIKE	10.00 - 10.45 MANOLA 19.00 - 19.45 MANOLA		10.00 - 10.45 GABRIELA	10.00 - 10.45 FRANCESCA 19.00 - 19.45 MANOLA			
PALESTRA	18.00-18.55 TOTAL BODY Daniela 19.00-19.55 PILATES FIT Daniela	17.00-17.55 TONIFICAZIONE Ilaria 18.00-18.55 POSTURALE Valerio 19.00-20.30 YOGA Tiziana	18.00-18.55 TOTAL BODY Daniela 19.00-19.55 PILATES FIT Daniela	17.00-17.55 TONIFICAZIONE Ilaria 18.00-18.55 POSTURALE Valerio / Aleksandra 19.00-19.55 POSTURALE ATTIVA Valerio / Aleksandra	18.00-18.55 PILATES Diego 19.00-20.30 YOGA Tiziana		
GREEN FIT		13.30-14.30 FUNZIONALE Roberto		13.30-14.30 TRX Roberto			