

## FITNESS WEEK

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08:15 <b>ACQUA ENERGY</b> Francesca C.		08:45 <b>CIRCUIT BYKE</b> Giulia S.	08:15 <b>ACQUA TONE</b> Margherita	08:15 <b>ACQUA TONE</b> Raffaella	8:35 <b>ACQUA INTENSIVE</b> Veronica	09:05 <b>ACQUA GYM</b> Rotazione
09:05 <b>ACQUA ENERGY</b> Francesca C.	09:05 <b>ACQUA INTENSIVE</b> Margherita	09:40 <b>ACQUA GYM</b> Giulia S.	09:05 <b>ACQUA TONE</b> Margherita	09:05 <b>ACQUA TONE</b> Raffaella		09:55 <b>BIKE SWIM CIRCUIT</b> Rotazione
09:55 <b>DOUBLE CIRCUIT</b> Francesca C.	09:55 <b>DOUBLE CIRCUIT</b> Margherita		09:55 <b>ACQUA SWIM/PINNE</b> Margherita	09:55 <b>DOUBLE CIRCUIT</b> Raffaella		10:45 <b>ACQUA BIKE</b> Rotazione
10:45 <b>ACQUA BYKE</b> Francesca C.	10:45 <b>ACQUA BYKE</b> Margherita	10:30 <b>ACQUA WALKING</b> Giulia S.	10:45 <b>ACQUA WALKING</b> Margherita		12:30 <b>WALKING POWER CIRCUIT</b> Giulia P.	
13:45 <b>CIRCUIT BYKE</b> Barbara C.	13:45 <b>ACQUA SWIM</b> Barbara V.	13:45 <b>ACQUA JUMPING</b> Mati	13:45 <b>ACQUA FUNCTIONAL</b> Mati	13:45 <b>CIRCUIT WALKING</b> Raffaella		
19:15 <b>ADD + BYKE</b> Mati	19:30 <b>ACQUA FIT</b> Giulia P.	19:30 <b>ACQUA GYM</b> Mati	19:15 <b>DOUBLE CIRCUIT</b> Mati	19:30 <b>ACQUA TONE</b> Giulia P.		
20:05 <b>ACQUA PINNE</b> Mati	20:20 <b>DOUBLE CIRCUIT</b> Giulia P.	20:15 <b>ACQUA CROSSFIT CON PINNE</b> Mati	20:05 <b>ACQUA GAG+PINNE</b> Mati	20:20 <b>DOUBLE CIRCUIT</b> Giulia P.		

Prenotazione obbligatoria.

Le attività presenti nel planning orario fanno riferimento alla disciplina del CONI n.110 ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness ed alla disciplina n. 278 attività ginnico-motorie applicative alle discipline del nuoto.

Certificato medico non agonistico.

Piscina Amendola  
via dell'idroscalo, 84  
00121 Ostia Lido RM

Tel. 06 56339382  
piscinamendola@libero.it  
www.piscina-amendola.com



**AMENDOLA**  
**Nuoto**  
OSTIA



**ROMA**  
**CAPITALE**

## NUOTO LIBERO

<b>LUNEDÌ</b>	<b>7:00 - 9:00</b>	<b>09:50 - 13:00</b>	<b>13:00 - 15:00</b>	<b>20:40 - 22:00</b>
<b>MARTEDÌ</b>	<b>7:00 - 9:00</b>	<b>10:40 - 13:00</b>	<b>13:00 - 15:00</b>	<b>20:40 - 21:30</b>
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>7:00 - 9:30</b>	<b>10:30 - 13:00</b>	<b>13:00 - 15:00</b>	<b>19:30 - 21:30</b>
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>7:00 - 9:00</b>	<b>10:45 - 13:00</b>	<b>13:00 - 15:00</b>	<b>20:40 - 22:00</b>
<b>VENERDI</b>	<b>7:00 - 9:00</b>	<b>10:00 - 13:00</b>	<b>13:00 - 15:00</b>	<b>20:40 - 21:30</b>
<b>SABATO</b>	<b>7:30 - 08:30</b>	<b>09:30 - 11:30</b>	<b>12:00 - 14:00</b>	<b>15:30 - 19:00</b>
<b>DOMENICA</b>	<b>8:00 - 09:00</b>	<b>10:00 - 13:00</b>		

Prenotazione obbligatoria.

Le attività presenti nel planning orario fanno riferimento alla disciplina del CONI n.110 ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness ed alla disciplina n. 278 attività ginnico-motorie applicative alle discipline del nuoto.

Certificato medico non agonistico.

Piscina Amendola  
via dell'idroscalo, 84  
00121 Ostia Lido RM

Tel. 06 56339382  
piscinamendola@libero.it  
www.piscina-amendola.com