



FITNESS WEEK

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



NUOTO LIBERO

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

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