



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

# FORVMSPACE

## SPORT-CENTER

|       | LUNEDÌ   | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ   | VENERDÌ  | SABATO   |
|-------|--|---|--|---|--|--|
| 08.00 | <b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b><br>Fabrizio <small>30 min</small>  | <b>F. POSTURALE</b><br>Giulia <small>ore 9.00</small>         | <b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b><br>Fabrizio <small>30 min</small>  | <b>F. POSTURALE</b><br>Giulia <small>ore 9.00</small>         | <b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b><br>Fabrizio <small>30 min</small>  |  |
| 09.30 | <b>F. TOTAL BODY</b><br>Antonella                                | <b>F. TONE UP</b><br>Mariese <small>ore 10.00</small>         | <b>F. TOTAL BODY</b><br>Antonella                                | <b>F. TONE UP</b><br>Mariese <small>ore 10.00</small>         | <b>F. TOTAL BODY</b><br>Antonella                                | <b>F. PILATES</b><br>Roberta <small>ore 11.00</small>    |
| 09.30 | <b>F. YOGA VINYASA</b><br>Francesca                              |   | <b>F. YOGA VINYASA</b><br>Francesca                              |   |  |  |
| 10.30 | <b>F. GINNASTICA DOLCE</b><br>Antonella                          | <b>F. PILATES</b><br>Elisabetta <small>ore 11.00</small>      | <b>F. POSTURAL TRAINING</b><br>Antonella                         | <b>F. PILATES</b><br>Elisabetta <small>ore 11.00</small>      | <b>F. GINNASTICA DOLCE</b><br>Antonella                          | <b>F. TOTAL TONE</b><br>Mariese <small>ore 11.00</small> |
| 13.30 | <b>F. POWERTONE</b><br>Reyna                                     | <b>F. INTERVAL TRAINING</b><br>Sara                           | <b>F. POWERTONE</b><br>Reyna                                     | <b>F. INTERVAL TRAINING</b><br>Sara                           | <b>F. ALLENAMENTO FUNZIONALE</b><br>Sara                         | <b>F. ZUMBA</b><br>Giuliana <small>ore 12.00</small>     |
| 14.30 | <b>F. ADDOMINALI</b><br>Reyna <small>30 min</small>              | <b>F. PILATES</b><br>Roberta <small>ore 13.30</small>         | <b>F. ADDOMINALI</b><br>Reyna <small>30 min</small>              | <b>F. PILATES</b><br>Roberta <small>ore 13.30</small>         | <b>F. ADDOMINALI</b><br>Sara <small>30 min</small>               |  |
| 15.00 | <b>F. TOTAL BODY</b><br>Mariese <small>ore 17.00</small>         | <b>F. STRETCHING</b><br>Francesco <small>30 min</small>       | <b>F. TOTAL BODY</b><br>Mariese <small>ore 17.00</small>         | <b>F. STRETCHING</b><br>Francesco <small>30 min</small>       | <b>F. TOTAL BODY</b><br>Mariese <small>ore 17.00</small>         |  |
| 17.30 |  | <b>F. KETTLEBELL</b><br>Francesco <small>30 min</small>       |  | <b>F. TRX</b><br>Francesco <small>30 min</small>              |  |  |
| 18.00 | <b>F. FRIENDS TONE</b><br>Domenico & Fabio <small>30 min</small> |   | <b>F. FRIENDS TONE</b><br>Domenico & Fabio <small>30 min</small> |   | <b>F. FRIENDS TONE</b><br>Domenico & Fabio <small>30 min</small> |  |
| 18.00 | <b>F. POSTURALE</b><br>Giulia                                    | <b>F. LEZIONE SOCIAL</b><br>Flavia <small>ore 18.30</small>   | <b>F. POSTURALE</b><br>Giulia                                    | <b>F. LEZIONE SOCIAL</b><br>Flavia <small>ore 18.30</small>   | <b>F. POSTURALE</b><br>Giulia                                    |  |
| 18.00 | <b>F. AEROTONE</b><br>Mariese                                    | <b>F. YOGA VINYASA</b><br>Francesca <small>ore 19.00</small>  | <b>F. REGGAETON</b><br>Mariese                                   |   | <b>F. AEROTONE</b><br>Mariese                                    |  |
| 19.00 | <b>F. VIS ET HONOR</b><br>Dante                                  | <b>F. INTENSIVO ADDOME</b><br>Enza <small>30 min</small>      | <b>F. CROSS TRAINING</b><br>Dante                                | <b>F. INTENSIVO ADDOME</b><br>Enza <small>30 min</small>      | <b>F. VIS ET HONOR</b><br>Dante                                  |  |
| 19.00 |  | <b>F. STEP</b><br>Flavia                                      | <b>F. ZUMBA</b><br>Sara  | <b>F. STEP</b><br>Flavia                                      | <b>F. YOGA VINYASA</b><br>Francesca                              |  |
| 19.30 |  | <b>F. MMA ATHLETICS</b><br>Giacchino <small>ore 20.00</small> |  | <b>F. MMA ATHLETICS</b><br>Giacchino <small>ore 20.00</small> |  |  |
| 19.30 | <b>F. ADVANCED PILATES</b><br>Elisabetta                         | <b>F. PUMP</b><br>Enza  | <b>F. ADVANCED PILATES</b><br>Elisabetta                         | <b>F. PUMP</b><br>Enza  |  |  |
| 20.00 | <b>F. CARDIBOXE</b><br>Fabio R.                                  | <b>F. FUNCTIONAL TRAINING</b><br>Claudio                      | <b>F. PRE BOXE</b><br>Fabio R.                                   | <b>F. FUNCTIONAL TRAINING</b><br>Claudio                      | <b>F. CARDIBOXE</b><br>Fabio R.                                  |  |
| 20.00 | <b>F. AERODANCE</b><br>Mariese                                   | <b>F. DINAMIC PILATES</b><br>Roberta                          | <b>F. AERODANCE</b><br>Mariese                                   | <b>F. DINAMIC PILATES</b><br>Roberta                          |  |  |

# CORSI EXTRA

|       | LUNEDÌ   | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ  | VENERDÌ                                   | SABATO |
|-------|--|--|--|--|---|--------|
| 17.00 | TAEKWONDO<br>Simona                                  | HIP HOP 5-7<br>Elisa <small>ore 17.30</small>  | TAEKWONDO<br>Simona                                  | HIP HOP 5-7<br>Elisa <small>ore 17.30</small>  |   |        |
| 17.30 | DANZA CLASSICA 4-6<br>Livia <small>ore 17.15</small> | DANZA MODERN 7-11<br>Elisabetta                | DANZA CLASSICA 4-6<br>Livia <small>ore 17.15</small> | DANZA MODERN 7-11<br>Elisabetta                |   |        |
| 18.00 | TAEKWONDO<br>Simona                                  | HIP HOP 7-11<br>Elisa <small>ore 18.30</small> | TAEKWONDO<br>Simona                                  | HIP HOP 7-11<br>Elisa <small>ore 18.30</small> |   |        |
| 18.30 | DANZA CLASSICA 7-9<br>Livia <small>ore 18.15</small> | DANZA MODERN 11-17<br>Elisabetta               | DANZA CLASSICA 7-9<br>Livia <small>ore 18.15</small> | DANZA MODERN 11-17<br>Elisabetta               |   |        |
| 19.30 |  | TANGO  |  |  |   |        |
| 19.30 |  | SPARTAN TRAINING                               |  | SPARTAN TRAINING                               |   |        |
| 20.15 |  | SPARTAN TRAINING <small>ore 20.15</small>      |  | SPARTAN TRAINING <small>ore 20.15</small>      |   |        |
| 20.30 | F. KRAV MAGA   | SALSA LOS ANGELES STYLE                        | F. KRAV MAGA   | SALSA CUBANA BASE                              | SPARTAN TRAINING <small>ore 20.00</small> |        |
| 20.30 |  | TANGO <small>ore 20.40</small>                 |  |  | SPARTAN TRAINING <small>ore 20.45</small> |        |
| 21.00 |  | SPARTAN TRAINING                               |  | SPARTAN TRAINING                               | SPARTAN TRAINING <small>ore 21.15</small> |        |
| 21.30 | F. KRAV MAGA   | BACHATA FUSION <small>ore 21.30</small>        | F. KRAV MAGA   | TEMATICA <small>ore 21.30</small>              |   |        |
| 21.50 |  | TANGO  |  |  |   |        |

# SALA GIALLA

|       | LUNEDÌ                     | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ                  | GIOVEDÌ   | VENERDÌ                    | SABATO  |
|-------|----------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|---|
| 13.30 | INDOOR CYCLING<br>Anna     |   | INDOOR CYCLING<br>Anna     |   | INDOOR CYCLING<br>Anna     | INDOOR CYCLING<br>Fabio M. <small>ore 11.00</small> |
| 18.30 | INDOOR CYCLING<br>Fabio M. | INDOOR CYCLING<br>Silvia <small>ore 19.00</small> | INDOOR CYCLING<br>Fabio M. | INDOOR CYCLING<br>Silvia <small>ore 19.00</small> | INDOOR CYCLING<br>Fabio M. |   |

## ...ED OGNI DOMENICA DALLE 11.00 ALLE 12.00 MASTER CLASS SPECIALI!

**DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO:** Attività sportive di Fitness (F = Fitness) - sport Ginnastica n° 35 - Discipline CONI n° 110 - 112 -114 • Sport Pesistica n° 63 - Discipline CONI n° 216 • Sport Ciclismo n° 24 - Disciplina CONI n° 76 • Sport Pugilato n° 65 - Disciplina CONI n° 223 • Sport Taekwondo n° 89 - Disciplina CONI n° 320 • Sport Danza Sportiva n° 29 - Disciplina CONI n° 91 - 95 - 97



### ORARI DEL CENTRO:

dal Lunedì al Venerdì 07.00/23.00 • Sabato 08.00/19.00 • Domenica 09.00/14.00  
La Direzione del Forum Space si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento

LARGO LORENZO MOSSA, 8 00165 ROMA • TEL. 06 66019141  
INFO@FORUMSPACE.IT • FORUMSPACE.IT

PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICA

Rev. 25 Ott 2017