



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

# FORVMSPACE

## SPORT-CENTER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00	<b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b> Fabrizio <small>30 min</small>	<b>F. POSTURALE</b> Giulia <small>ore 9.15</small>	<b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b> Fabrizio <small>30 min</small>	<b>F. POSTURALE</b> Giulia <small>ore 9.15</small>	<b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b> Fabrizio <small>30 min</small>	
09.30	<b>F. TOTAL BODY</b> Antonella	<b>F. TONE UP</b> Mariele <small>ore 10.00</small>	<b>F. TOTAL BODY</b> Antonella	<b>F. TONE UP</b> Mariele <small>ore 10.00</small>	<b>F. TOTAL BODY</b> Antonella	<b>F. PILATES</b> Roberta <small>ore 10.00</small>
09.30	<b>F. YOGA VINYASA</b> Francesca		<b>F. YOGA VINYASA</b> Francesca			
10.30	<b>F. GINNASTICA DOLCE</b> Antonella	<b>F. PILATES</b> Elisabetta <small>ore 10.45</small>	<b>F. POSTURAL TRAINING</b> Antonella	<b>F. PILATES</b> Elisabetta <small>ore 10.45</small>	<b>F. GINNASTICA DOLCE</b> Antonella	<b>F. TOTAL TONE</b> Mariele <small>ore 11.00</small>
13.30	<b>F. POWERTONE</b> Reyna	<b>F. INTERVAL TRAINING</b> Sara	<b>F. POWERTONE</b> Reyna	<b>F. INTERVAL TRAINING</b> Sara	<b>F. ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> Sara	<b>F. ZUMBA</b> Giuliana <small>ore 12.00</small>
14.30	<b>F. ADDOMINALI</b> Reyna <small>30 min</small>	<b>F. PILATES</b> Roberta <small>ore 13.30</small>	<b>F. ADDOMINALI</b> Reyna <small>30 min</small>	<b>F. PILATES</b> Roberta <small>ore 13.30</small>	<b>F. ADDOMINALI</b> Sara <small>30 min</small>	
15.00		<b>F. STRETCHING</b> Francesco <small>30 min</small>		<b>F. STRETCHING</b> Francesco <small>30 min</small>		
17.30	<b>F. TOTAL BODY</b> Mariele <small>ore 17.00</small>	<b>F. KETTLEBELL/TRX</b> Francesco <small>30 min</small>	<b>F. TOTAL BODY</b> Mariele <small>ore 17.00</small>	<b>F. KETTLEBELL/TRX</b> Francesco <small>30 min</small>	<b>F. TOTAL BODY</b> Mariele <small>ore 17.00</small>	
18.00	<b>F. FRIENDS TONE</b> Domenico & Fabio <small>30 min</small>		<b>F. FRIENDS TONE</b> Domenico & Fabio <small>30 min</small>		<b>F. FRIENDS TONE</b> Domenico & Fabio <small>30 min</small>	
18.00	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	<b>F. LEZIONE SOCIAL</b> Flavia	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	<b>F. LEZIONE SOCIAL</b> Flavia	<b>F. POSTURALE</b> Giulia	
18.00	<b>F. AEROTONE</b> Mariele	<b>F. YOGA VINYASA</b> Francesca <small>ore 19.00</small>	<b>F. REGGAETON</b> Mariele		<b>F. AEROTONE</b> Mariele	
19.00	<b>F. VIS ET HONOR</b> Dante	<b>F. INTENSIVO ADDOME</b> Enza <small>30 min</small>	<b>F. CROSS TRAINING</b> Dante	<b>F. INTENSIVO ADDOME</b> Enza <small>30 min</small>	<b>F. VIS ET HONOR</b> Dante	
19.00		<b>F. STEP</b> Flavia	<b>F. AERODANCE</b> Mariele	<b>F. STEP</b> Flavia	<b>F. YOGA VINYASA</b> Francesca	
19.30		<b>F. CALISTENICO</b> Claudio <small>30 min</small>		<b>F. CALISTENICO</b> Claudio <small>30 min</small>		
19.30	<b>F. ADVANCED PILATES</b> Elisabetta	<b>F. PUMP</b> Enza	<b>F. ADVANCED PILATES</b> Elisabetta	<b>F. PUMP</b> Enza		
20.00	<b>F. CARDIBOXE</b> Fabio R.	<b>F. FUNCTIONAL TRAINING</b> Claudio	<b>F. PRE BOXE</b> Fabio R.	<b>F. FUNCTIONAL TRAINING</b> Claudio	<b>F. CARDIBOXE</b> Fabio R.	
20.00	<b>F. AERODANCE</b> Mariele	<b>F. DINAMIC PILATES</b> Roberta		<b>F. DINAMIC PILATES</b> Roberta		

# CORSI EXTRA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17.00	TAEKWONDO Simona	HIP HOP 5-7 Elisa <small>ore 17.30</small>	TAEKWONDO Simona	HIP HOP 5-7 Elisa <small>ore 17.30</small>		
17.30	DANZA CLASSICA 4-6 Livia <small>ore 17.15</small>	DANZA MODERN 7-11 Elisabetta	DANZA CLASSICA 4-6 Livia <small>ore 17.15</small>	DANZA MODERN 7-11 Elisabetta		
18.00	TAEKWONDO Simona	HIP HOP 7-11 Elisa <small>ore 18.30</small>	TAEKWONDO Simona	HIP HOP 7-11 Elisa <small>ore 18.30</small>		
18.30	DANZA CLASSICA 7-9 Livia <small>ore 18.15</small>	DANZA MODERN 11-17 Elisabetta	DANZA CLASSICA 7-9 Livia <small>ore 18.15</small>	DANZA MODERN 11-17 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		F. KRAV MAGA	SALSA MUSICALITY Base/Principiante	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		F. KRAV MAGA	BACHATA MUSICALITY		
21.50		TANGO				

# SALA GIALLA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.30	INDOOR CYCLING Anna		INDOOR CYCLING Anna		INDOOR CYCLING Anna	INDOOR CYCLING Fabio M. <small>ore 11.00</small>
18.00	INDOOR CYCLING Fabio M.	INDOOR CYCLING Silvia <small>ore 19.00</small>	INDOOR CYCLING Fabio M.	INDOOR CYCLING Silvia <small>ore 19.00</small>	INDOOR CYCLING Fabio M. <small>ore 18.30</small>	
19.00	INDOOR CYCLING Fabio M.		INDOOR CYCLING 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. Propaganda Attività Fisica Didattica Sportiva Dilettantistica



### 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