



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

SPACE SPORT CENTER

VALIDO DAL 20 DICEMBRE 2021 • RICORDATI DI PRENOTARE LA TUA LEZIONE!

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00	F. CIRCUITO FUNZIONALE Giordano 30 min		F. CIRCUITO FUNZIONALE Giordano 30 min		F. CIRCUITO FUNZIONALE Giordano 30 min	
09.00	F. INTERVAL TRAINING Sara ore 9.45	F. POSTURALE Giulia	F. INTERVAL TRAINING Sara ore 9.45	F. POSTURALE Giulia	F. INTERVAL TRAINING Sara ore 9.45	
10.00	F. MORNING YOGA Alice		F. MORNING YOGA Alice			F. PILATES Giulia
10.30	F. GINNASTICA DOLCE Domenico	F. PILATES Elisabetta ore 11.00	F. GINNASTICA DOLCE Domenico	F. PILATES Elisabetta ore 11.00	F. GINNASTICA DOLCE Domenico	F. BODY PUMP Angelo ore 11.00
13.30	F. INTERVAL TRAINING Sara	F. TOTAL BODY Angelo	F. INTERVAL TRAINING Sara	F. TOTAL BODY Angelo	F. INTERVAL TRAINING Sara	
14.00	F. CIRCUITO FUNZIONALE Domenico 30 min		F. CIRCUITO FUNZIONALE Domenico 30 min		F. CIRCUITO FUNZIONALE Domenico 30 min	
17.00	F. TOTAL BODY Giulia		F. TOTAL BODY Giulia		F. TOTAL BODY Giulia	
18.00	F. POSTURALE Giulia	F. TOTAL BODY Angelo	F. POSTURALE Giulia	F. TOTAL BODY Angelo	F. POSTURALE Giulia	
18.00	F. TABATA Mariese		F. TABATA Mariese		F. TABATA Mariese	
19.00	F. COREO STEP Mariese	F. VINYASA YOGA Alice	F. COREO JKD Mariese	F. ASHTANGA YOGA Alice	F. COREO AEROBICA Mariese	
19.00	F. CROSS TRAINING Emanuele	F. BODY PUMP Enza	F. CROSS TRAINING Emanuele	F. BODY PUMP Enza	F. CROSS TRAINING Emanuele	
19.30	F. PILATES Elisabetta ore 19.00	F. FUNCTIONAL TRAINING Claudio	F. PILATES Elisabetta ore 19.00	F. FUNCTIONAL TRAINING Claudio	F. PILATES Elisabetta ore 19.00	
20.00	F. FIT BOXE Andrea		F. FIT BOXE Andrea		F. STRETCHING Mariese 30 min	

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

CORSI EXTRA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00						TESSUTI AEREI Giulia 90 min
15.30	TAEKWONDO Simona dagli 11 anni 90 min		TAEKWONDO Simona dagli 11 anni 90 min		TAEKWONDO Simona dagli 11 anni 90 min	KUNG FU Maestro Alberto
17.00	TAEKWONDO Simona dagli 6 anni 90 min		TAEKWONDO Simona dagli 6 anni 90 min		TAEKWONDO Simona dagli 6 anni 90 min	
19.30	SALSA Y BACHATA Principianti					
20.00	F. SPARTAN Silvio		F. SPARTAN Silvio		F. SPARTAN Silvio 19.30	
20.00	TESSUTI AEREI Giulia 90 min		TESSUTI AEREI Giulia 90 min		TESSUTI AEREI Giulia 90 min	
20.30	LADY STYLE Agonistico	KUNG FU Maestro Alberto 20.15		KUNG FU Maestro Alberto 20.15		
21.30	SALSA Y BACHATA Intermedio					

DOMENICA

POWERLIFTING
Antonino** 10.30

**Ogni 2 settimane.
Chiedi alla segreteria per
il prossimo allenamento

SALA GIALLA

*Lezioni da 50 minuti

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.30		INDOOR CYCLING* Stefania		INDOOR CYCLING* Stefania		INDOOR CYCLING* Fabio 10.30
18.30	INDOOR CYCLING* Stefania		INDOOR CYCLING* Fabio 18.00		INDOOR CYCLING* Fabio	
19.00			INDOOR CYCLING* Fabio			

DOMENICA

SALA ISOTONICA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00	GIORDANO Fino alle 12.00	ALESSIO Fino alle 12.00	GIORDANO Fino alle 12.00	ALESSIO Fino alle 12.00	GIORDANO Fino alle 12.00	ANTONINO dalle 8.00 alle 13.00
12.00	DOMENICO Fino alle 17.30	ANTONINO Fino alle 17.30	DOMENICO Fino alle 17.30	ANTONINO Fino alle 17.30	DOMENICO Fino alle 17.30	ANGELO dalle 13.00 alle 18.00
17.30	FABRIZIO F. Fino alle 22.30	ANTONINO Fino alle 22.30	FABRIZIO F. Fino alle 22.30	ANTONINO Fino alle 22.30	FABRIZIO F. Fino alle 22.30	

DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO: Attività sportive di Fitness - Sport Ginnastica disciplina BI001, BI003, BI004 e BI005 • Sport Atletica Leggera discipline AF001, AF002, AF004, AF006, AF007 e AF008 • Sport Triathlon disciplina DS005 • Sport Body Building disciplina AP001 • Sport Pesistica disciplina CK009 • Sport Danza Sportiva disciplina BC002, BC006 e BC011 • Sport Karate disciplina BP001 • Sport Kickboxing disciplina BR001 • Sport Wushu Kung Fu tradizionale disciplina DX001 • Sport Pugilato disciplina CM004 • Sport Ciclismo disciplina AX011 • F. indica lezioni di Fitness.

ORARI DEL CENTRO:

dal Lunedì al Venerdì 07.00/23.00 • Sabato 08.00/19.00 • Domenica 09.00/14.00

La Direzione del ForumSpace si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento.

LARGO L. MOSSA, 8 00165 ROMA • TEL. 06 66019141 • INFO@SPACESPORTCENTER.IT • SPACESPORTCENTER.IT