



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

# FORMSPACE

## SPORT-CENTER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.00	F. CIRCUITO FUNZIONALE Fabrizio <small>30 min</small>	F. POSTURALE Giulia <small>ore 9.15</small>	F. CIRCUITO FUNZIONALE Fabrizio <small>30 min</small>	F. POSTURALE Giulia <small>ore 9.15</small>	F. CIRCUITO FUNZIONALE Fabrizio <small>30 min</small>	
09.30	F. TOTAL BODY Federica		F. TOTAL BODY Federica		F. TOTAL BODY Federica	F. PILATES Roberta <small>ore 10.00</small>
09.30	F. MORNING YOGA Alice	F. TOTAL BODY Fabrizio <small>ore 10.00</small>	F. MORNING YOGA Alice	F. TOTAL BODY Fabrizio <small>ore 10.00</small>		
10.30	F. GINNASTICA DOLCE Federica	F. PILATES BASIC Elisabetta <small>ore 11.00</small>	F. GINNASTICA DOLCE Federica	F. PILATES BASIC Elisabetta <small>ore 11.00</small>	F. GINNASTICA DOLCE Federica	F. TOTAL TONE Angelo <small>ore 11.00</small>
13.30	F. POWER TONE Reyna	F. INTERVAL TRAINING Sara	F. POWER TONE Reyna	F. INTERVAL TRAINING Sara	F. POWER TONE Reyna	F. AERODANCE Angelo <small>ore 12.00</small>
14.30		F. PILATES Roberta <small>ore 13.30</small>		F. PILATES Roberta <small>ore 13.30</small>		
17.30	F. CARDIO TONE Mariese <small>ore 17.00</small>		F. CARDIO TONE Mariese <small>ore 17.00</small>		F. CARDIO TONE Mariese <small>ore 17.00</small>	
18.00	F. STEP & TONE Mariese		F. REGGAETON Mariese		F. STEP & TONE Mariese	
18.00	F. POSTURALE Giulia	F. POWER TONE Angelo	F. POSTURALE Giulia	F. POWER TONE Angelo	F. POSTURALE Giulia	
18.30		F. VINYASA YOGA Alice <small>ore 19.00</small>	F. RUNNING Fabrizio		F. RUNNING Fabrizio	
19.00	F. PILATES TOOLS* Elisabetta <small>30 min</small>	F. INTENSIVO ADDOME Enza <small>30 min</small>	F. PILATES TOOLS* Elisabetta <small>30 min</small>	F. INTENSIVO ADDOME Enza <small>30 min</small>	F. VINYASA YOGA Alice	
19.00	F. CROSS TRAINING Davide	F. STEPTONE Angelo	F. CROSS TRAINING Davide	F. STEPTONE Angelo	F. CROSS TRAINING Davide	
19.30	F. ADVANCED PILATES Elisabetta	F. CALISTENICO Claudio <small>30 min</small>	F. AEROTONE Mariese <small>ore 19.00</small>	F. CALISTENICO Claudio <small>30 min</small>		
19.30		F. PUMP Enza	F. ADVANCED PILATES Elisabetta	F. PUMP Enza		
20.00	F. CARDBOXE Fabio R.	F. FUNCTIONAL TRAINING Claudio	F. PRE BOXE Fabio R.	F. FUNCTIONAL TRAINING Claudio	F. CARDBOXE Fabio R.	
20.00		F. DINAMIC PILATES Roberta		F. DINAMIC PILATES Roberta		

# CORSI EXTRA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17.00	TAEKWONDO Simona		TAEKWONDO Simona			KUNG FU Maestro Alberto <b>ore 15.00</b>
18.00	TAEKWONDO Simona		TAEKWONDO Simona			
18.30	TAEKWONDO Simona <b>ore 19.00</b>		TAEKWONDO Simona <b>ore 19.00</b>			
19.30		SPARTAN TRAINING Silvio		SPARTAN TRAINING Silvio		
20.15		SPARTAN TRAINING Silvio		SWING Maestro Nemore <b>ore 20.00</b>	SPARTAN TRAINING Silvio <b>ore 20.00</b>	
20.30	F. COMMANDO KRAV MAGA Mr. Vincenzo	KUNG FU Maestro Alberto <b>ore 20.15</b>	F. COMMANDO KRAV MAGA Mr. Vincenzo	SPARTAN TRAINING Silvio <b>ore 20.15</b>	SPARTAN TRAINING Silvio <b>ore 20.45</b>	
21.00		SPARTAN TRAINING Silvio		KUNG FU Maestro Alberto <b>ore 20.15</b>	SPARTAN TRAINING Silvio <b>ore 21.15</b>	
21.30				SPARTAN TRAINING Silvio <b>ore 21.00</b>		

# SALA GIALLA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.30	INDOOR CYCLING Anna		INDOOR CYCLING Anna		INDOOR CYCLING Anna	INDOOR CYCLING* Fabio M. <b>ore 11.00</b>
18.00	INDOOR CYCLING* Fabio M.		INDOOR CYCLING* Fabio M.		INDOOR CYCLING* Fabio M. <b>ore 18.30</b>	
19.00	INDOOR CYCLING* Fabio M.	INDOOR CYCLING* Silvia	INDOOR CYCLING* Fabio M.	INDOOR CYCLING* Silvia		

# SALA ISOTONICO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.30	FABRIZIO A. Fino alle 12.30	GIORDANO Fino alle 12.30	FABRIZIO A. Fino alle 12.30	GIORDANO Fino alle 12.30	FABRIZIO A. Fino alle 12.30	ANTONINO Dalle 9.00 alle 16.00
12.30	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	
17.30	FABRIZIO F. Fino alle 22.30	FABRIZIO A. Fino alle 22.30	FABRIZIO F. Fino alle 22.30	FABRIZIO A. Fino alle 22.30	FABRIZIO F. Fino alle 22.30	

## ...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

\*Lezione a prenotazioni



### 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 Spacesc si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento.

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

Rev. 8 Ott2018