

LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ - 07:00/23:00



	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XC
MORNING GLORY 07:00-12:30	07:15-08:15 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	07:15-08:15 SALA FITNESS CROSSCARDIO ELENA - KCAL 500	08:00-09:00 SALA BMIND RISVEGLIO MUSCOLARE MEREU - KCAL 180	07:15-08:15 SALA SPINNING SPINNING CONNECT LUIGI - KCAL 400	10:00-11:00 SALA FNZ SALSA E BACHATA KCAL 300 DI STAZIO
	09:00-10:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	09:00-10:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE GIORGIA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA BMIND PILATES MEREU - KCAL 250	09:00-10:00 PATIO ROWING GROUP ROWING SIMO - KCAL 600	12:00-13:00 SALA FITNESS SOCIAL DANCE IGNAZIO - KCAL 250
	11:00-12:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE CAMILLA - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS CROSSCARDIO GIORGIA - KCAL 500	10:00-10:50 SALA BMIND RINFORZO POSTURALE MEREU - KCAL 300		13:30-14:30 [XC SALA DNZ] TESSUTI AEREI OPEN NEW! CAMILLA - LUN MER
		11:00-12:00 SALA FITNESS CORE TRAINING NEW GIORGIA - KCAL 400	11:00-12:00 SALA BMIND GINNASTICA POSTURALE MEREU - KCAL 200		14:30-16:00 [XC SALA AM] MMA ADULTI NEW! JONATHAN
LUNCH TIME 12:30-15:00	13:30-14:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE CARLO C - KCAL 550	13:30-14:30 SALA FITNESS STEP FUNZIONALE SIMONE - KCAL 400	13:30-14:30 SALA BMIND PILATES MEREU - KCAL 250	13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT GIUSEPPE - KCAL 400	17:00-18:00 [XC SALA DNZ] GIOCO DANZA <sup>TM</sup> 3/5 AA - DAL 1/10 LUN/MER - FRANCESCA
	16:00-17:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE FABRIZIO - KCAL 550	14:30-15:30 SALA FITNESS PUMP SIMONE - KCAL 500	15:00-16:00 SALA B MIND POSTURAL PILATES MEREU		17:00-18:00 [XC SALA AM] KARATE BAMBINI 6/9 AA FABRIZIO DAL 1/9
POMERIGGIO 15:00-18:00	17:00-18:00 SALA FNZ PREPUGILISTICA LUCA - KCAL 500		16:00-17:00 SALA BMIND YOGA SIRIO - KCAL 320	16:30-17:30 PATIO ROWING ROWING SIMO - KCAL 500	18:00-19:00 [XC SALA AM] KARATE RAGAZZI 10/14 AA FABRIZIO
	18:00-18:30 SALA FNZ FUNCTIONAL CIRCUIT LUCA - KCAL 250	16:00-17:00 SALA FITNESS TOTAL BODY ILENIA - KCAL 500	17:30-18:30 SALA BMIND POSTURALE MIOFASIALE ROSA - KCAL 300	18:30-19:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT GIUSEPPE - KCAL 400	18:00-19:00 [XC SALA DNZ] PRE MODERN 6/8 AA - DAL 1/10 LUN/MER - FRANCESCA F
	18:30-19:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	17:00-17:30 SALA BMIND SOLO ADDOME ROSA - KCAL 150	18:30-19:30 SALA BMIND PILATES GIANLUCA F - KCAL 250	19:00-20:00 PATIO ROWING GROUP ROWING LAURA - KCAL 600	18:30-19:30 [XC SALA DNZ] TESSUTI AEREI OPEN VEN CAMILLA
SERA 18:00-22:30	19:00-20:00 POWER ARENA MILITARY CAMP LUCA - KCAL 550	17:00-18:00 SALA FITNESS ZUMBA ERICA - KCAL 400 DAL	19:30-20:30 SALA BMIND RINFORZO POSTURALE GIANLUCA F - KCAL 200	20:00-21:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT LUIGI - KCAL 400	19:30-20:30 [XC SALA DNZ] TESSUTI AEREI OPEN VEN CAMILLA
	19:30-20:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	18:00-19:00 SALA FITNESS CROSS CARDIO ERICA - KCAL 400			19:00-20:00 [XC SALA DNZ] MODERN 9/13 AA - DAL 1/10 LUN/MER - FRANCESCA F
	20:30-21:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE LUCA KCAL - 550	19:00-20:00 SALA FITNESS PUMP GERARDO - KCAL 500			19:15-20:15 SALA AM KARATE ADULTI DAL 1/9 FABRIZIO - KCAL 500
		20:00-21:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE GERARDO - KCAL 500			20:00-21:00 [XC SALA DNZ] MODERN 14/18 AA NEW! FRANCESCA - LUN MER DAL 1/10
				20:15-21:15 [XC SALA AM] LABORATORIO DANZA YOGA SIRIO - VEN. DAL 1/10	
				20:30-22:00 SALA BMIND SALSA PORTORICANA LUN BACHATA FUSION MER SALSA CUBANA VEN CLAUDIO/ARMANDA KCAL 300	



PLANNING LEZIONI IN LAVORAZIONE, PUÒ SUBIRE VARIAZIONI, INTEGRAZIONI O MODIFICHE  
IL VALORE DELLE KCAL È DA CONSIDERARSI INDICATIVO. ORARIO VALIDO DAL 01/09/2025 AL 30/07/2026  
NUMERO VERDE 800911110 - ITALIANAFITNESS.IT - EMAIL: PARCOKOLBE@ITALIANAFITNESS.IT  
(LE LEZIONI CONTRASSEGNALE DAL SIMBOLO "XC" SONO DA CONSIDERARSI XTRACLASS, PER CUI NON INSERITE NELL'ABBONAMENTO ORDINARIO)

VIA TIBURTINA 949 - USCITA METRO B REBBIBIA  
TEL 0640860014

MARTEDÌ GIOVEDÌ 08:30/23:00



	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XC
MORNING GLORY 08:30-12:30	09:00-10:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	09:00-10:00 SALA FITNESS TOTAL BODY DELFINA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA BMIND GINNASTICA PROPIOCETTIVA DARIO - KCAL 380	09:30-10:30 PATIO ROWING GROUP ROWING SIMO - KCAL 600	
	11:00-12:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS PUMP DELFINA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA DANZA YOGA IVAN - KCAL 250	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 400	
		11:00-12:00 SALA FITNESS ZUMBA NEW LAURA - KCAL 400	10:00-11:00 SALA FNZ YOGA ROSA - KCAL 200		17:00-18:00 [XC DANZA] HIP HOP BAMBINI 4/7 AA EMANUELA SALA DANZA - DAL 1/10
		12:00-13:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE SHAIRA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA BMIND GINNASTICA POSTURALE DARIO - KCAL 250		11:00-12:00 SALA BMIND PILATES ROBERTA - KCAL 300
LUNCH TIME 12:30-15:00	13:30-14:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE CAMILLA - KCAL 550	13:30-14:30 SALA FITNESS CROSSCARDIO NEW SHAIRA - KCAL 500	12:00-13:00 SALA BMIND GINN POSTURALE DARIO - KCAL 320	13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT SIMONA A - KCAL 400	18:00-19:00 [XC DANZA] HIP HOP RAGAZZI 8/12 AA EMANUELA SALA DANZA - DAL 1/10
			13:30-14:30 SALA BMIND POSTURALE/MIOFASCIALE DARIO - KCAL 100	14:30-15:30 PATIO ROWING ROWING SIMONA A - KCAL 600	18:00-19:00 SALA FNZ SALSA E BACHATA KCAL 350 DI STAZIO
POMERIGGIO 15:00-18:00	16:00-17:00 SALA FNZ PREPUGILISTICA LUCA - KCAL 550	16:00-17:00 SALA FITNESS GYM MUSIC ANNA - KCAL 400	14:30-15:30 SALA BMIND PILATES SHAIRA - KCAL 300		18:30-19:30 [XC DANZA] AERIAL HOOP INTERMEDIO CAMILLA SALA AM
	17:00-18:00 SALA FNZ PREPARAZIONE ATLETICA CAMILLA - KCAL 550	17:00-17:30 SALA FITNESS SOLO GLUTEI ANNA - KCAL 300	16:00-17:00 SALA BMIND MEZIERES ALESSANDRO F - KCAL 200		17:00-18:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 400
SERA 18:00-22:30	18:30 19:30 ARENA MILITARY CAMP CARLO - KCAL 500	18:30-19:30 SALA FITNESS PUMP ALESSANDRA C - KCAL 500	18:00-19:00 BODYMIND PILATES ANNA - KCAL 250	18:00-19:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT CLAUDIO - KCAL 400	20:00-21:00 [XC DANZA] DANZE CARAIBICHE INTERMEDI DI STAZIO - DAL 1/10 - SALA DANZA
	19:00-20:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE LUCA - KCAL 500	19:30-20:30 SALA FITNESS STEP ALESSANDRA C - KCAL 450	19:00-20:00 BODYMIND YOPIDA ANNA - KCAL 320	19:00-20:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT DEBORAH - KCAL 400	20:30-22:00 SALA BMIND SALSA CLAUDIA KCAL 300
	20:00-21:00 SPORT PREPUGILISTICA LUCA - KCAL 500	20:30-21:30 SALA FITNESS ZUMBA ROBERTA - KCAL 400			21:00-22:00 [XC DANZA] AGONISMO DANZE CARAIBICHE DI STAZIO - DAL 1/10 - SALA DANZA

(LE LEZIONI CONTRASSEGNALE DAL SIMBOLO "XC" SONO DA CONSIDERARSI XTRACLASS, PER CUI NON INSERITE NELL'ABBONAMENTO ORDINARIO)

DOMENICA 09:00/19:00 - PRESSO ITALIANA FITNESS PARCO KOLBE - VIA TIBURTINA 949, USCITA METRO B REBBIBIA

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	IFA
	10:00-11:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE ROTAZIONE - KCAL 500	10:00-11:00 SALA B.MIND PILATES ROTAZIONE - KCAL 250	10:00-11:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400	10:00-11:30 IFA SPECIALIST CROSS TRAINING ROTAZIONE - KCAL 600
	11:00-12:00 SALA FNZ CIRCUITO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550"	11:00-12:00 SALA FITNESS PUMP ROTAZIONE - KCAL 500	11:00-12:00 SALA B.MIND RINFORZO POSTURALE ROTAZIONE - KCAL 300	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400	

SABATO IF PARCO KOLBE - 09:00/19:00

FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/SPORT
9:30-11:00 ARENA MILITARY CAMP PREPARAZIONE ATLETICA JONATHAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TOTALBODY ILENIA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA BM GINNASTICA POSTURALE MEREU - KCAL 260		10:00-11:00 [XC DANZA] (AMICI PER SEMPRE) DANZE CARAIBICHE DI STAZIO SALA DANZA - DAL 1/10
11:00-12:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE JONATHAN - KCAL 550	11:00-12:00 SALA FITNESS CROSSCARDIO ILENIA - KCAL 500	11:00-12:00 SALA BM PILATES MEREU - KCAL 320	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 400"	
12:00-13:00 SALA FNZ DIFESA PERSONALE JONATHAN	13:00-14:00 SALA FITNESS GAG ILENIA - KCAL 400		13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT RINO - KCAL 400	11:00-12:30 [XC DANZA] AERIAL HOOP BAMBINE CAMILLA - SALA AM DAL 1/10
15:00-16:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE JONATHAN - KCAL 550	14:00-15:00 SALA FITNESS PUMP ILENIA - KCAL 500"	15:00-16:00 SALA BM YOGA IVAN - KCAL 260	15:00-16:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT LUIGI - KCAL 400	



**"IFA" ITALIANA FITNESS ATHLETICS  
IL BOX DI ITALIANA FITNESS**

VIA TIBURTINA 949 - USCITA METRO B REBIBBIA  
TEL 0640860014 - N. VERDE 800911110



PROGRAMMAZIONE LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ

MORNING GLORY	07:30	CROSS TRAINING	KCAL 800	UGO TRAPÈ FEDERICA
	08:30	CROSS TRAINING	KCAL 700	UGO TRAPÈ FEDERICA
	09:30-11:00	OPEN GYM	KCAL 600	ROGER
LUNCH TIME	11:00-12:30	CALISTHENICS	KCAL 700	ROGER
	12:30	OPEN GYM	KCAL 400	ROGER
	13:30	CROSS TRAINING	KCAL 700	FEDERICO T
MIDDLE TIME	14:30-16:00	OPEN GYM	KCAL 600	FEDERICO T
	16:00-17:30	CALISTHENICS	KCAL 600	ROGER
	17:30	CROSS TRAINING	KCAL 500	VALERIO FEDERICO T
	18:30	WEIGHTLIFTING	KCAL 700	VALERIO FEDERICO T
NIGHT TRAINING	19:30	CROSS TRAINING	KCAL 800	VALERIO FEDERICO T

PROGRAMMAZIONE MARTEDÌ GIOVEDÌ

MORNING GLORY	09:00	CROSS TRAINING	KCAL 700	FEDERICA
	10:00	CROSS TRAINING	KCAL 700	FEDERICA
	11:00-12:30	OPEN GYM	KCAL 600	FEDERICA
LUNCH TIME	12:30	FBS/SHAPE	KCAL 800	FEDERICA
	13:30	CROSS TRAINING	KCAL 800	FEDERICA
	14:30	OPEN GYM	KCAL 400	FEDERICO T
MIDDLE TIME	15:30-17:30	OPEN GYM	KCAL 800	FEDERICO T
	17:30	CROSS TRAINING	KCAL 800	FEDERICO T
	18:30	WEIGHTLIFTING	KCAL 700	FEDERICO T
NIGHT TRAINING	19:30	CROSS TRAINING	KCAL 800	FEDERICO T

PROGRAMMAZIONE SABATO

10:00	SPECIAL CROSS TRAINING	KCAL 800	FEDERICO T
11:30	CROSS TRAINING	KCAL 800	FEDERICO T
14:00	SHAPE + OPEN GYM	KCAL 700	VALERIO
15:00	FBS + OPEN GYM	KCAL 700	VALERIO

PROGRAMMAZIONE DOMENICA

10:00	SPECIALIST CROSS TRAINING	IFA BOX	KCAL 850	ROTAZIONE
-------	---------------------------	---------	----------	-----------

# PLANNING ACQUA PARCO KOLBE



**BALNEAZIONE E NUOTO LIBERO** PISCINA INTERNA - DAL 01/09/2025 AL 31/07/2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:00 22:00	08:30 22:00	07:00 22:00	08:30 22:00	07:00 22:00	09:00 18:30	09:00 18:30

**ACQUAFITNESS - PISCINA INTERNA** ACQUAFITNESS - PISCINA INTERNA - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - VALIDO DAL 02/09/2025 AL 30/05/2026 (TUTTE LE LEZIONI SONO DA 50 MIN)

	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MORNING GLORY	08:00-08:50 RISV. IN ACQUA - PATRIZIA		08:00-08:50 RISV. IN ACQUA - PATRIZIA		08:00-08:50 RISV. IN ACQUA - PATRIZIA		10:00-10:50 ACQUA GYM - ROTAZIONE
		09:00-09:50 IDRO BIKE - PATRIZIA			09:00-09:50 IDRO BIKE - PATRIZIA	09:30-10:20 (VASCA 25 MT) ACQUA GYM - ROSSELLA	11:00-11:50 ACQUA GYM - ROTAZIONE
	10:00-10:50 ACQUAGYM - GIANLUCA	10:00-10:50 ACQUA GYM - PATRIZIA	10:00-10:50 HIGH INTENSITY - A.BELLA	10:00-10:50 ACQUA GYM - GIANLUCA	10:00-10:50 ACQUA GYM - PATRIZIA		
LUNCH TIME	11:00-11:50 ACQUAGAG - GIANLUCA	11:00-11:50 (25 MT) ACQUA GYM - GIANLUCA	11:00-11:50 ACQUA GYM - ANNABELLA	11:00-11:50 ACQUA GYM - GIANLUCA	11:00-11:50 (25 MT) ACQUA GYM - GIANLUCA	12:20-13:10 A. GYM - ALESSANDRO	
	13:30-14:20 HIGH INTENSITY - G. LUCA	13:10-14:00 HIGH INTENSITY - G. LUCA	13:30-14:20 HIGH INTENSITY - A.BELLA	13:10-14:00 HIGH INTENSITY - G. LUCA	13:30-14:20 HIGH INTENSITY - G. LUCA	13:10-14:00 A. GYM - ALESSANDRO	
MIDDLE TIME	15:00-15:50 ACQUA GYM - GIANLUCA	14:30-15:20 IDRO BIKE - GIANLUCA	14:30-15:20 IDRO BIKE - ANNABELLA	15:00-15:50 ACQUA GYM - GIANLUCA	14:30-15:20 IDRO BIKE - GIANLUCA		
	18:20-19:10 (VASCA 25 MT) ACQUA GYM - LUCA	18:20-19:10 ACQUA GAG - GIANLUCA	16:00-16:50 A GYM - ALESSANDRO	18:20-19:10 (VASCA 25 MT) ACQUA GYM - LUCA	18:20-19:10 ACQUA GAG - GIANLUCA		
	19:10-20:00 HIGH INTENSITY - LUCA	19:10-20:00 HIGH INTENSITY - G. LUCA	18:20-19:10 (VASCA 25 MT) ACQUA GYM - LUCA	19:10-20:00 HIGH INTENSITY - LUCA	19:10-20:00 HIGH INTENSITY - G. LUCA		
	20:00-20:50 IDRO BIKE - LUCA		19:10-20:00 HIGH INTENSITY - LUCA	20:00-20:50 IDRO BIKE - LUCA			

AFFILIATO



## CORSISTICHE NUOTO ADULTI E BAMBINI

SCUOLA NUOTO - ADULTI DAL 29/09/2025 AL 30/05/2026

>16 ANNI	LUNEDÌ'-GIOVEDÌ'	10.00-13.00/19.00-21.00
>16 ANNI	MARTEDÌ'-VENERDÌ'	19.00-21.00

SCUOLA NUOTO - BAMBINI DAL 29/09/2025 AL 30/05/2025

2<>16 ANNI	LUNEDÌ'-GIOVEDÌ'	16.00-19.00
2<>16 ANNI	MARTEDÌ'-VENERDÌ'	16.00-19.00
2<>16 ANNI	MERCOLEDÌ'	16.00-19.00
2<>16 ANNI	SABATO	09.30-12.00

SCUOLA NUOTO NEONATALE - DAL 01/10/2025 AL 30/05/2026

4<>24 MESI	SABATO	09.30-10.20
------------	--------	-------------

SQUADRA MASTER - DAL 01/09/2025 AL 31/07/2026

>18 ANNI	LUNEDÌ' - VENERDÌ'	(ALLENAMENTO) 19.30-21.30
>18 ANNI	SABATO	(ALLENAMENTO) 12.00-14.00











AGONISTICA DAL 08/09/2025 AL 31/07/2026

6<>18 ANNI	LUNEDÌ' - VENERDÌ'	15.00-19.00
6<>18 ANNI	SABATO	09.30-11.30

**PISCINA ESTERNA PARCO KOLBE**  
DA MAGGIO A SETTEMBRE TUTTI I GIORNI DALLE 10 ALLE 19  
BALNEAZIONE, NUOTO LIBERO, ACQUAGYM, SOLARIUM, AREA RISTORO



LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ - 07:00/23:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XTRA CLASS	
MORNING GLORY 7:00-12:30		07:30-08:00 SALA FNZ RISV. MUSCOLARE ILENIA - KCAL 200	08:00-09:00 SALA FITNESS RINFORZO POSTURALE DARIO - KCAL 390	07:15-08:15 SALA SPINNING INDOOR CYCLING RINO - KCAL 400		
	10:00-11:00 AREA OMNIA OMNIA BRYAN - KCAL 550	08:00-09:00 SALA FNZ TONIFICAZIONE ILENIA - KCAL 400	09:00-10:00 SALA FNZ GINNASTICA POSTURALE DARIO - KCAL 210	10:00-11:00 SALA FITNESS WALKING SHAIRA - KCAL 500		
	11:00-12:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	09:00-10:00 SALA FITNESS TOTAL BODY SHAIRA - KCAL 500	10:00-10:50 SALA FNZ POSTURALE/MIOFASCIALE DARIO - KCAL 80 - NEW!	11:00-12:00 SALA SPINNING INDOOR CYCLING ALE - KCAL 400		
		12:00-13:00 SALA FITNESS GYM STEP SHAIRA - KCAL 400	11:00-12:00 SALA FITNESS PILATES ANNA - KCAL 320			
LUNCH TIME 12:30-15:00	13:30-14:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550	13:30-14:30 SALA FITNESS CROSSCARDIO LUN VEN SHAIRA - KCAL 500	12:00-13:00 SALA FNZ YOGA SIRIO - KCAL 320	13:30-14:30 SALA SPINNING INDOOR CYCLING ALE - KCAL 400		
			14:30-15:30 SALA FITNESS PILATES SHAIRA - KCAL 380	13:30-14:30 SALA FITNESS WALKING MER SHAIRA - KCAL 500		
POMERIGGIO 15:00-18:00		16:00-17:00 SALA FNZ TOTAL BODY GERARDO - KCAL 500	16:00-17:00 SALA FITNESS POSTURALE ANTALGICA ANNA - KCAL 190			
	17:00-18:00 SALA FNZ PREPUGILISTICA GERARDO - KCAL 500					
SERA 18:00-22:30	18:00-19:00 AREA OMNIA OMNIA BRYAN - KCAL 550	18:00-18:30 SALA FITNESS ADDOME E GLUTEI LUN VEN MOBILITY MER CRISTINA - KCAL 350	18:00-19:00 SALA FNZ PILATES ANNA - KCAL 350	18:30-19:30 SALA SPINNING INDOOR CYCLING SIMO - KCAL 400		17:00-18:00 SALA FITNESS ZUMBA CRISTINA - KCAL 400
	19:30-20:30 AREA OMNIA OMNIA BRYAN - KCAL 550	18:30-19:30 SALA FITNESS CROSSCARDIO LUN MER TONIFICAZIONE VEN GIORGIA - KCAL 500		19:30-20:30 SALA SPINNING INDOOR CYCLING RINO - KCAL 400		21:30-22:30 SALA FITNESS SALSA - DI STAZIO KCAL 250
	19:00-20:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE FEDERICO - KCAL 550	19:30-20:30 SALA FITNESS PUMP GIORGIA - KCAL 500				
	20:00-21:00 SALA FNZ POWERLIFTING FEDERICO - KCAL 400					
	20:30-21:30 SALA FITNESS PREPUGILISTICA JONATHAN - KCAL 400					
	21:00-22:00 SALA FNZ CALISTHENICS BRYAN - KCAL 450					

DOMENICA 09:00/19:00 - PRESSO ITALIANA FITNESS PARCO KOLBE - VIA TIBURTINA 949, USCITA METRO B REBIBBIA

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	IFA
	10:00-11:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE ROTAZIONE - KCAL 500	10:00-11:00 SALA B.MIND PILATES ROTAZIONE - KCAL 250	10:00-11:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400	10:00-11:30 IFA SPECIALIST CROSS TRAINING ROTAZIONE - KCAL 600
	11:00-12:00 SALA FNZ CIRCUITO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550"	11:00-12:00 SALA FITNESS PUMP ROTAZIONE - KCAL 500	11:00-12:00 SALA B.MIND RINFORZO POSTURALE ROTAZIONE - KCAL 300	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400	

MARTE DÌ GIOVEDÌ - 08:30/23:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XTRA CLASS
MORNING GLORY 8:30-12:30	09:00-10:00 SALA FNZ POWERLIFTING FEDERICO - KCAL 400	09:00-10:00 SALA FITNESS CROSS CARDIO SHAIRA - KCAL 500			
	10:00-11:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE FABRIZIO - KCAL 550		10:00-11:00 SALA FITNESS PILATES CLASSIC SHAIRA - KCAL 380		
	11:00-12:00 AREA OMNIA OMNIA FABRIZIO - KCAL 550		12:00 - 13:00 SALA FITNESS POSTURALE CRISTINA - KCAL 250	11:00-12:00 SALA FNZ GROUP ROWING SIMONA A - KCAL 600	11:00 - 12:00 SALA FITNESS CHEVEREDANCE CRISTINA - KCAL 300
LUNCH TIME 12:30-15:00		13:30-14:30 SALA FITNESS TOTAL BODY GIORGIA - KCAL 500			
			14:30-15:30 SALA FNZ POSTURAL/MIOFASCIALE GIANLUCA - KCAL 300		
POMERIGGIO 15:00-18:00		16:00-17:00 SALA FITNESS GAG ILENIA - KCAL 450	16:00-17:00 SALA FNZ GINNASTICA POSTURALE GIANLUCA F - KCAL 300		
	17:00-18:00 AREA OMNIA OMNIA GIANLUCA F - KCAL 550	17:00-18:00 SALA FITNESS CROSSCARDIO ILENIA - KCAL 400			17:00-18:00 [XC AM] SALA FNZ KARATE BAMBINI 6/10 AA HERMAN - DAL 1/10
SERA 18:00-22:30	18:30-19:30 AREA OMNIA OMNIA GIANLUCA F - KCAL 550	18:00-18:30 SALA FNZ SOLO ADDOME/GLUTEI HERMAN - KCAL 250			
	18:30-19:30 SALA FNZ CIRCUITO FUNZIONALE SERENA - KCAL 400	19:00-20:00 SALA FITNESS TOTAL BODY LAURA - KCAL 500	20:00-21:00 SALA FITNESS PILATES LAURA - KCAL 300	18:30-19:30 SALA SPINNING INDOOR CYCLING EUGENIO - KCAL 400	18:00-19:00 SALA FITNESS ZUMBA ROBERTA - KCAL 400
	19:30-20:30 AREA OMNIA OMNIA GIANLUCA F - KCAL 550		20:30-21:30 SALA FNZ YOGA SIRIO - KCAL 280		
	19:30-20:30 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE SERENA - KCAL 550				21:00-22:30 SALA FITNESS SUMBAILA HERMES - KCAL 250
SABATO - 09:00/19:00					
	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/XTRA CLASS
	09:30-10:50 SALA FNZ DIFESA PERSONALE HERMAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TOTALBODY ANNA - KCAL 500 DAL	11:00-12:00 SALA FITNESS PILATES CLASSIC ANNA - KCAL 300	11:00-12:00 SALA SPINNING INDOOR CYCLING RINO - KCAL 400	11:00-12:00 [XC AM] GIOCOMOTRICITA' - 4/8AA HERMANN - SALA FNZ
				12:00-13:00 SALA FNZ GROUP ROWING RICCARDO - KCAL 600	



VIA EMANUELE CIACERI 37 ROMA (Z. TALENTI)  
TEL 068272903 - NVERDE 800.911.110

PLANNING LEZIONI IN LAVORAZIONE, PUÒ SUBIRE VARIAZIONI, INTEGRAZIONI O MODIFICHE  
IL VALORE DELLE KCAL È DA CONSIDERARSI INDICATIVO  
ORARIO VALIDO DAL 01/09/2025 AL 30/07/2026  
ITALIANAFITNESS.IT - NOMENTANA@ITALIANAFITNESS.IT

# PLANNING ACQUA IF NOMENTANA



## NUOTO LIBERO

PISCINA INTERNA - DAL 29/09/2025 AL 30/05/2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07.30 16.00	08.30 16.00	07.30 16.00	08.30 16.00	07.30 16.00	12.30 15.00
19.15 22.00	19.15 22.00	19.15 22.00	19.15 22.00	19.15 22.00	17.00 18:00



## ACQUAFITNESS - PISCINA INTERNA

ACQUAFITNESS - PISCINA INTERNA - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - VALIDO FINO DAL 02/09/2024 AL 08/06/2025 (TUTTE LE LEZIONI SONO DA 50 MIN)

LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00-10:50 ACQUA GAG - PATRIZIA	10:30-11:20 ACQUA GYM - TIZIANA	10:00-10:50 ACQUA GYM - GIANLUCA	10:30-11:20 ACQUA GAG - PATRIZIA	10:00-10:50 ACQUA TONIC - TIZIANA	12:30-13:20 ACQUA GYM - MARZIA
11:00-11:50 ACQUAGYM - PATRIZIA	12:30-13:20 HIGH TONIC - TIZIANA	11:00-11:50 ACQUA GYM - G.LUCA	12:30-13:20 ACQUA TONIC - PATRIZIA	11:00-11:50 ACQUA GYM - TIZIANA	
13:30-14:20 ACQUAGYM - PATRIZIA	15:00-15:50 ACQUA GAG - TIZIANA	13:30-14:20 ACQUAGYM - GIANLUCA	16:00-16:50 ACQUA GYM - MARZIA	13:30-14:20 ACQUA GAG - TIZIANA	
16:00-16:50 ACQUA GYM - MARZIA	18:40-19:30 ACQUA GYM - ANNABELLA	15:20-16:10 UPPER BODY - G.LUCA	19:00-19:50 UPPER BODY - MARZIA	15:00-15:50 ACQUA GAG - TIZIANA	
19:00-19:50 UPPER BODY - MARZIA		18:30-19:20 ACQUA GAG - GIANLUCA	20:30-21:20 A. CIRCUIT - ALESSANDRO	18:40-19:30 ACUA GYM - ALESSANDRO	
20:30-21:20 A. CIRCUIT - ALESSANDRO		20:00-20:50 A.GYM - ALESSANDRO			

## CORSISTICHE NUOTO ADULTI E BAMBINI

SCUOLA NUOTO - ADULTI DAL 29/09/2025 AL 30/05/2026

>16 ANNI	LUNEDI'-GIOVEDI'	09.00-10.00 / 19.50-20.50
>16 ANNI	MARTEDI'-VENERDI'	09.00-10.00 / 19.40-20.40

SCUOLA NUOTO - BAMBINI DAL 29/09/2025 AL 30/05/2026

2<>16 ANNI	LUNEDI'-GIOVEDI'	16.30-19.00
2<>16 ANNI	MARTEDI'-VENERDI'	16.00-19.00
2<>16 ANNI	MERCOLEDI'	16.00-19.00
2<>16 ANNI	SABATO	09.30-12.00

ACQUAGOL - BAMBINI 6<>16 AA - DAL 30/09/2024 AL 07/06/2025

ACQUAGOL	SABATO	15:00/17:00
----------	--------	-------------



LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ - 08:30/23:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/SPORT/XC
MORNING GLOPY 8:30-12:30		09:00-10:00 SALA LARGE <b>TOTAL BODY</b> FRANCESCA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA MEDIUM <b>GINNASTICA POSTURALE</b> ROBERTA - KCAL 250		
	11:00-12:00 SALA MEDIUM <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> MARCO - KCAL 550	10:00-11:00 SALA MEDIUM <b>GAG</b> ROBERTA - KCAL 400	11:10-12:00 SALA LARGE <b>GINNASTICA PROPIOCETTIVA</b> DARIO - KCAL 250	10:00-11:00 SALA SMALL <b>WALKING</b> FRANCESCA - KCAL 500	10:00-11:00 SALA LARGE <b>BALLI DI GRUPPO</b> KCAL 300 CLAUDIA
			12:00-13:00 SALA SMALL <b>PANCAFIT/GIN. MIOFASZIALE</b> DARIO - KCAL 100	11:00-12:00 <b>CARDIO SPINNING CONNECT</b> SIMONA A - KCAL 400	
	12:00-13:00 SALA LARGE <b>PUMP</b> ROBERTA - KCAL 350				
LUNCH TIME 12:30-15:00	13:30-14:30 SALA MEDIUM <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> MARCO - KCAL 550	13:30-14:30 SALA LARGE <b>CROSSCARDIO</b> ROBERTA - KCAL 500		13:30-14:30 SALA SPINNING <b>SPINNING CONNECT</b> SIMONA A - KCAL 400	
		14:30-15:30 SALA LARGE <b>TOTAL BODY</b> ROBERTA - KCAL 400	14:30-15:30 SALA MEDIUM <b>PILATES</b> DARIO - KCAL 330	13:30-14:30 SALA SMALL <b>GROUP ROWING</b> VALE - KCAL 600	
POMERIGGIO 15:00-18:00			16:00-17:00 SALA SMALL <b>RINFORZO POSTURALE</b> VALE - KCAL 200	17:00-18:00 SALA SPINNING <b>SPINNING CONNECT</b> ALE - KCAL 450	17:00-18:00 [XC AM] <b>KARATE BAMBINI/RAGAZZI</b> HERMAN SALA MEDIUM
	16:00-17:00 SALA MEDIUM <b>FUNZIO. KB &amp; ANIMAL FLOW</b> DELFINA - KCAL 550	16:00-17:00 SALA LARGE <b>PUMP</b> ROBERTA C - KCAL 400	17:00-18:00 SALA LARGE <b>POWER PILATES</b> VALE - KCAL 300		
		17:00-18:00 SALA SMALL <b>TONIFICAZIONE</b> ROBERTA C - KCAL 400			
SERA 18:00-22:30	18:00-19:00 SALA MEDIUM <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> HERMAN - KCAL 500	18:00-18:30 SALA LARGE <b>SOLO GLUTEI</b> VALE - KCAL 250	19:00-20:00 SALA MEDIUM <b>PILATES</b> MARCO - KCAL 300	18:30-19:30 SALA SPINNING <b>SPINNING CONNECT</b> CLAUDIO - KCAL 400	20:30-22:00 SALA LARGE <b>SALSA CUBANA E BACHATA</b> LUNEDÌ PRINCIPIANTI MERCOLEDÌ INTERMEDI VENERDÌ AVANZATI CLAUDIA KCAL 300
		18:30-19:30 SALA LARGE <b>STEP FUNZIONALE LUN VEN</b> <b>TOTAL BODY MER</b> SIMONA M - KCAL 450		18:30-19:30 SALA SMALL <b>GROUP ROWING</b> VALE N - KCAL 600	
		19:30-20:30 SALA LARGE <b>PUMP</b> SIMONA M - KCAL 400		19:30-20:30 SALA SPINNING <b>SPINNING CONNECT</b> TONINO - KCAL 400	
	20:00-21:00 SALA MEDIUM <b>ALLEN. FUNZIONALE STRONG</b> SERGIO - KCAL 500			19:30-20:30 <b>CARDIO WALKING</b> STEFANO - KCAL 500	
			20:30-21:30 <b>CARDIO WALKING</b> GIUSY - KCAL 500		

SABATO - 09:00/19:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/SPORT/XC
		10:00-11:00 SALA MEDIUM <b>STEP</b> MARZIA - KCAL 400	10:00-11:00 SALA LARGE <b>PILATES</b> MARCO - KCAL 370	11:00-12:00 SALA SPINNING <b>SPINNING CONNECT</b> GIANLUCA - KCAL 400	
	11:00-12:00 SALA MEDIUM <b>FUNZIONALE</b> MARCO - KCAL 550	11:00-12:00 SALA LARGE <b>TOTAL BODY</b> MARZIA - KCAL 400	15:30-16:30 <b>BODYMIND PILATES</b> ILENIA - KCAL 70	14:00-15:00 <b>CARDIO GROUP ROWING</b> LAURA N - KCAL 600	
	15:00-16:00 SALA MEDIUM <b>CALISTHENICS</b> BRYAN - KCAL 500	16:30-17:30 SALA LARGE <b>TONIFICAZIONE</b> ILENIA - KCAL 400		15:00-16:00 <b>CARDIO SPINNING CONNECT</b> DEBORAH - KCAL 400	

MARTEDÌ GIOVEDÌ - 08:30/23:00

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	BALLI/SPORT/XC
MORNING GLORY 8:30-12:30	10:00-11:00 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA SMALL TOTAL BODY ILENIA - KCAL 500	09:00-10:00 SALA MEDIUM PILATES GIANLUCA M- KCAL 150		
			09:00-10:00 SALA LARGE YOPIDA ANNA - KCAL 300	09:00-10:00 SALA SMALL WALKING ILENIA - KCAL 500	
LUNCH TIME 12:30-15:00	14:30-15:30 SALA MEDIUM ALLENAMENTO FUNZIONALE FABRIZIO - KCAL 550	13:30-14:30 SALA LARGE PUMP BEISAN - KCAL 400	11:00-12:00 SALA SMALL PANCAFIT ANNA - KCAL 70	13:30-14:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ALE - KCAL 400	
			12:00-13:00 SALA MEDIUM PILATES ANNA - KCAL 350	14:30-15:30 SALA SMALL WALKING FRANCESCA - KCAL 500	
POMERIGGIO 15:00-18:00	16:00-17:00 SALA MEDIUM CALISTHENICS BRYAN - KCAL 450	16:00-17:00 SALA LARGE GAG FRANCESCA - KCAL 350	13:30-14:30 SALA MEDIUM YOGA SIRIO - KCAL 300		
	17:00-18:00 SALA MEDIUM DIFESA PERSONALE JONATHAN - KCAL 500	17:00-18:00 SALA LARGE TOTAL BODY FRANCESCA - KCAL 350	13:30-14:30 SALA SMALL PILATES ROSA - KCAL 300	16:00-17:00 SALA SMALL POSTURALE/MIOFASCIALE DARIO - KCAL 70	
SERÀ 18:00-22:30	18:00-19:00 SALA MEDIUM CALISTHENICS BRYAN - KCAL 500	18:00-19:00 SALA LARGE PUMP FLAVIO - KCAL 500	17:00-18:00 SALA SMALL PANCAFIT DARIO - KCAL 70	18:00-19:00 SALA SMALL WALKING DELFINA - KCAL 500	20:00-21:00 SALA LARGE ZUMBA ERICA - KCAL 300
		19:00-19:30 SALA MEDIUM SOLO ADDOME DELFINA - KCAL 280		18:30-19:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROBERTO - KCAL 400	21:00-22:00 SALA LARGE REGGAETON NEW! DOUGLAS - KCAL 300
	20:30-21:30 SALA MEDIUM FUNZIO KB E ANIMAL FLOW DELFINA - KCAL 500	19:00-20:00 SALA LARGE CROSSCARDIO FLAVIO - KCAL 500	19:30-20:30 SALA MEDIUM POWER PILATES ROSA - KCAL 260	19:00-20:00 SALA SMALL GROUP ROWING GIORGIO - KCAL 600	
	ITALIANA FITNESS TIBURTINA LARGO PAOLO MATTEI GENTILI 30 TEL 0641734601 ZONA: STAZIONE TIBURTINA		19:30-20:30 SALA SPINNING SPINNING CONNECT TONINO - KCAL 400	20:00-21:00 CARDIO WALKING FRANCESCA - KCAL 500	

DOMENICA 09:00/19:00 - PRESSO ITALIANA FITNESS PARCO KOLBE - VIA TIBURTINA 949, USCITA METRO B REBIBBIA

	FUNZIONALE	FITNESS	BODYMIND	CARDIO	IFA
	10:00-11:00 SALA FNZ ALLENAMENTO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550	10:00-11:00 SALA FITNESS TONIFICAZIONE ROTAZIONE - KCAL 500	10:00-11:00 SALA B.MIND PILATES ROTAZIONE - KCAL 250	10:00-11:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400	10:00-11:30 IFA SPECIALIST CROSS TRAINING ROTAZIONE - KCAL 600
	11:00-12:00 SALA FNZ CIRCUITO FUNZIONALE BRYAN - KCAL 550"	11:00-12:00 SALA FITNESS PUMP ROTAZIONE - KCAL 500	11:00-12:00 SALA B.MIND RINFORZO POSTURALE ROTAZIONE - KCAL 300	11:00-12:00 SALA SPINNING SPINNING CONNECT ROTAZIONE - KCAL 400	

PLANNING LEZIONI IN LAVORAZIONE, PUÒ SUBIRE VARIAZIONI, INTEGRAZIONI O MODIFICHE.

IL VALORE DELLE KCAL È DA CONSIDERARSI INDICATIVO.

ORARIO VALIDO DAL 1/9/2025 AL 30/7/2026 - NUMERO VERDE 800911110 - ITALIANAFITNESS.IT E MAIL: TIBURTINA@ITALIANAFITNESS.IT