

ORARI 2024/25

CORSI FITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:30	YOGA Carola	PILATES Fabiola	YOGA Carola	PILATES Fabiola	POSTURALE Carola	
9:30	GINNASTICA GENERALE Carola	STRETCH & TONE Fabiola	GINNASTICA GENERALE Carola	STRETCH & TONE Fabiola	GINNASTICA GENERALE Carola	9:00 STRETCHING & MOBILITY Carola
10:30	BALLO Simone		BALLO Simone			11:30 PUGILATO Graziano
17:00	TOTAL BODY Giulia		TOTAL BODY Giulia		PILATES Carola	12:30 CALISTHENICS Fabrizio
18:00	POSTURALE Giulia	FIT & DANCE Denys	POSTURALE Giulia	FIT & DANCE Denys		
19:00	CIRCUIT TRAINING Graziano	BODY WORKOUT Denys	CIRCUIT TRAINING Graziano	BODY WORKOUT Denys		
19:30	ACROBATICA Alessio	CALISTHENICS Fabrizio - 90 minuti	ACROBATICA Alessio	CALISTHENICS Fabrizio - 90 minuti		
20:00	PUGILATO Graziano		PUGILATO Graziano			

CORSI LATINO-AMERICANI

GIOVEDÌ	20:30	SALSA 2	BACHATA 1	21:30	SALSA 1	BACHATA 2
		Sala 1	Sala 2		Sala 1	Sala 2

SALA ISOTONICA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 12:00	ASSISTENZA TECNICA Graziano	ASSISTENZA TECNICA Denys	ASSISTENZA TECNICA Graziano	ASSISTENZA TECNICA Denys	ASSISTENZA TECNICA Graziano	ASSISTENZA TECNICA 9:30-12:30 Fabrizio
16:30 19:30		ASSISTENZA TECNICA Fabrizio		ASSISTENZA TECNICA Fabrizio		
17:00 20:00	ASSISTENZA TECNICA Antonio		ASSISTENZA TECNICA Antonio		ASSISTENZA TECNICA Graziano	

CORSI EXTRA

Orari Circolo: lunedì-venerdì 7:00-22:00
sabato 7:00-20:00

La Domenica vieni ad allenarti nella nostra Sede
in Via Ischia di Castro, 152 - 00189 Roma

Juvenia Giustiniana • Via Lonato, 62 - 00188 Roma (RM) • Tel. 06 69262393 | 339.8123358

Juvenia Gymnastic Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata • Propaganda Attività Fisica Didattica Sportiva Dilettantistica
Attività Sportive di Fitness - Sport Ginnastica Disciplina B1001 e B1004 • Sport Pugilato Disciplina CM004 - Rev. 4 Dicembre 2024