ORARI APERTURA SEGRETERIA
LUN-VEN 07:00-22:00
SAB 08:00-18:00
DOMENICA 09:00-13:00

RED GYM
ORARIO LEZIONI DAL 04 SETTEMBRE 2023

ORARI APERTURA CENTRO
LUN-VEN 07:00-23:00 SAB 08:00-18:00
DOM 09:00-13:00

DISCIPLINE SPORTIVE NEL REGISTRO DELIBERA C.N. DEL 10/05/2017

CODICE	ATTIVITA'	CODICE	ATTIVITA'	CODICE	ATTIVITA'	CODICE	ATTIVITA'	CODICE	ATTIVITA'
111	GINNASTICA PER LA SALUTE	216	CULTURA FISICA (ATT.CON SOV. E RESIST.)	113	GINNASTICA AEROBICA	144	KARATE (NON INCLUSO	224	PREPUGILISTICA
158	GRAPPLING	222	PUGILATO AOB/APB (NON INCLUSO)	235	SAMBO	148	K-1 RULES		

SALA	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
	ORARIO	DISCIPLINA	ORARIO	DISCIPLINA	ORARIO	DISCIPLINA	ORARIO	DISCIPLINA	ORARIO	DISCIPLINA	ORARIO	DISCIPLINA
SALA ATTIVITA' CON SOVRACCARICHI E RESISTENZE	9.00	111 - MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (POST)	9.00	111 - MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (PIL)	9.00	111 - MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (AER.SOFT)	9.00	111 - MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (POST)	9.00	111 - MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (AER.SOFT)	L'ORARIO DELLE LEZIONI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI NELL'ARCO DELLA STAGIONE	
	10.00	216 - ADRIANO SOVRACCARICHI E RESISTENZE	10.00	216 - ADRIANO PREPUGILISTICA	10.00	216 - ADRIANO SOVRACCARICHI E RESISTENZE	10.00	216 - ADRIANO PREPUGILISTICA	10.00	216 - ADRIANO SOVRACCARICHI E RESISTENZE		
	11.00	111 - MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (POST)	11.00	216 - CLAUDIA GINNASTICA AEROBICA	11.00	111 - MORENA GINNASTICA PER LA SALUTE (POST)	11.00	216 - CLAUDIA GINNASTICA AEROBICA				
	13.30	216 - ADRIANO SOVRACCARICHI E RESISTENZE	13.30	216 - ADRIANO PREPUGILISTICA	13.30	216 - ADRIANO SOVRACCARICHI E RESISTENZE	13.30	216 - ADRIANO PREPUGILISTICA	13.30	216 - ADRIANO SOVRACCARICHI E RESISTENZE	11.00	216 - CLAUDIA SOVRACCARICHI E RESISTENZE
	18.00	216 - CLAUDIA SOVRACCARICHI E RESISTENZE			18.00	216 - CLAUDIA SOVRACCARICHI E RESISTENZE			17.30	216 - CLAUDIA SOVRACCARICHI E RESISTENZE	LE LEZIONI EVIDENZIATE IN GRIGIO NON SONO INCLUSE NEGLI ABBONAMENTI PALESTRA	
	19.00	216 - CLAUDIA SOVRACCARICHI E RESISTENZE			19.00	216 - CLAUDIA SOVRACCARICHI E RESISTENZE			18.30	216 - CLAUDIA SOVRACCARICHI E RESISTENZE		
											PALESTRA RED GYM info@redgym.eu	
	21.00	216 - ALEX HIIT-FUNZIONALE			21.00	216 - ALEX HIIT-FUNZIONALE			21.00	216 - ALEX HIIT-FUNZIONALE		
											Centro Commerciale "La Fonte" Via delle Molette, 245/247 Fonte Nuova (Rm) tel. 349.65.04.500	

ORARI APERTURA SEGRETERIA
LUN-VEN 07:00-22:00
SAB 08:00-18:00
DOMENICA 09:00-13:00

RED GYM
ORARIO LEZIONI DAL 04 SETTEMBRE 2023

ORARI APERTURA CENTRO
LUN-VEN 07:00-23:00 SAB 08:00-18:00
DOM 09:00-13:00

DISCIPLINE SPORTIVE NEL REGISTRO DELIBERA C.N. DEL 10/05/2017

CODICE	ATTIVITA'	CODICE	ATTIVITA'	CODICE	ATTIVITA'	CODICE	ATTIVITA'	CODICE	ATTIVITA'
111	GINNASTICA PER LA SALUTE	216	CULTURA FISICA (ATT.CON SOV. E RESIST.)	113	GINNASTICA AEROBICA	235	SAMBO	224	PREPUGILISTICA
158	GRAPPLING	222	PUGILATO AOB/APB (NON INCLUSO)	148	K-1 RULES	144	KARATE (NON INCLUSO		

SALA	LUNEDI' ORARIO	LUNEDI' DISCIPLINA	MARTEDI' ORARIO	MARTEDI' DISCIPLINA	MERCOLEDI' ORARIO	MERCOLEDI' DISCIPLINA	GIOVEDI' ORARIO	GIOVEDI' DISCIPLINA	VENERDI' ORARIO	VENERDI' DISCIPLINA	SABATO ORARIO	SABATO DISCIPLINA
SALA ARTI MARZIALI 1° PIANO C. COMMERCIALE	17.00	235 - ALEX SAMBO BAMBINI	17.00	144 - MONTECCHIANI KARATE BAMBINI 4-7 ANNI	17.00	235 - ALEX SAMBO BAMBINI	17.00	144 -MONTECCHIANI KARATE BAMBINI 4-7 ANNI	17.00	235 - ALEX SAMBO BAMBINI	15.00	144 - MONTECCHIANI KARATE AGONISTI-PREAGONISTI
	18.00	235 - ALEX/PAOLO SAMBO RAGAZZI E ADULTI PRINCIPIANTI	18.00	144 - MONTECCHIANI KARATE BAMBINI 8-11 ANNI	18.00	235 - ALEX/PAOLO SAMBO RAGAZZI E ADULTI PRINCIPIANTI	18.00	144 -MONTECCHIANI KARATE BAMBINI 8-11 ANNI	18.00	235 - ALEX/PAOLO SAMBO RAGAZZI E ADULTI PRINCIPIANTI	**L'ORARIO DELLE LEZIONI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI NELL'ARCO DELLA STAGIONE**	
	19.00	235 - ALEX/PAOLO SAMBO RAGAZZI E ADULTI AVANZATI	19.00	144 - MONTECCHIANI KARATE RAGAZZI	19.00	235 - ALEX/PAOLO SAMBO RAGAZZI E ADULTI AVANZATI	19.00	144 -MONTECCHIANI KARATE RAGAZZI	19.00	235 - ALEX/PAOLO SAMBO RAGAZZI E ADULTI AVANZATI		
	20.00	158 - ASTERIO GRAPPLING			20.00	158 - ASTERIO GRAPPLING			20.00	158 - ASTERIO GRAPPLING		
SALA ATTIVITA' CON SOVRACCARICHI E RESISTENZE/BOXE											**LE LEZIONI EVIDENZIATE IN GRIGIO NON SONO INCLUSE NEGLI ABBONAMENTI PALESTRA**	
	16:00	222 - SPERANDIO BOXE AGONISTI	16.00	222 - SPERANDIO BOXE AGONISTI	16.00	222 - SPERANDIO BOXE AGONISTI	16.00	222 - SPERANDIO BOXE AGONISTI	16.00	222 - SPERANDIO BOXE AGONISTI	Centro Commerciale "La Fonte" Via delle Molette,245/247 Fonte Nuova (Rm) tel. 349.65.04.500	
			17.30	222 - SPERANDIO BOXE AMATORIALE BAMBINI			17.30	222 - SPERANDIO BOXE AMATORIALE BAMBINI				
			19.00	222- SPERANDIO BOXE			19.00	222 - SPERANDIO BOXE				
			20.30	148 - NATALINO KICK BOXING			20.30	148 - NATALINO KICK BOXING	19.30	222 - SPERANDIO BOXE AMATORIALE AFFILIATI		