



Orari del Circolo · lun/ven 06:30-22:30 | sab 07:00-20:00 | dom 07:00-19:00

FITNESS E WELLNESS

NUOVO PLANNING FITNESS SETTEMBRE 2024



CORSI FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 CIRCUIT TRAINING Francesco - Sala 1	08:30 STRETCH & TONE Carola - Sala 1	08:30 TONIFICAZIONE Francesca - Sala 1	08:30 STRETCH & TONE Carola - Sala 1	08:30 TONIFICAZIONE Francesca - Sala 1	09:30 FUNCTIONAL Francesco - Sala 1
09:30 TOTAL BODY Denys - Sala 1	10:00 TOTAL BODY Simona G. - Sala 1	09:30 TOTAL BODY Denys - Sala 1	10:00 TOTAL BODY Simona G. - Sala 1	09:30 CIRCUIT TRAINING Francesco - Sala 1	10:30 TOTAL BODY Alejandro - Sala 1
10:30 GINNASTICA GENERALE Francesca - Sala 1	12:00 BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1	10:30 GINNASTICA GENERALE Francesca - Sala 1	12:00 BALLO Principianti Francesca e Simone Sala 1		11:30 FIT & DANCE Alejandro - Sala 1
13:30 FIT & SCULPT Federica - Sala 1	13:30 FUNCTIONAL Alessia - Sala 1	13:30 FIT & SCULPT Francesca - Sala 1	13:30 FUNCTIONAL Alessia - Sala 1	13:30 STONE & STRETCH Federica - Sala 1	12:00 PUGILATO Emiliano - Sala 5
17:00 TOTAL BODY Mihail - Sala 1	17:00 TOTAL BODY Federica - Sala 1	17:00 GAG Mihail - Sala 1	17:00 TOTAL BODY Federica - Sala 1	17:00 CIRCUIT TRAINING Mihail - Sala 1	
18:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	18:00 CIRCUIT TRAINING Giulio - Sala 1	18:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	18:00 CIRCUIT TRAINING Giulio - Sala 1	18:00 DYNAMIC NATURAL MOVEMENT Mihail - Sala 1	
18:00 DANCE 4 ALL Mihail - Sala 2			18:00 SUPER JUMP Federica - Sala 5		
19:00 CIRCUIT TRAINING Mihail - Sala 1	19:00 BODY PUMP Giulio - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Mihail - Sala 1	19:00 BODY PUMP Giulio - Sala 1	19:00 TOTAL BODY Denys - Sala 1	
20:00 FUNCTIONAL Francesco - Sala 1	19:30 PUGILATO Emiliano - Sala 5	20:00 FUNCTIONAL Francesco - Sala 1	19:30 PUGILATO Emiliano - Sala 5		

DOMENICA
11:00 TOTAL BODY A rotazione - Sala 1

CORSI WELLNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		10:00 PILATES Giuseppe - Sala 3		10:00 PILATES Giuseppe - Sala 3	09:45 YOGA Giada - Sala 3
10:30 GINNASTICA GENERALE Francesca - Sala 1		10:30 GINNASTICA GENERALE Francesca - Sala 1			
	11:00 POSTURALE Simona D. - Sala 3		11:00 POSTURALE Simona D. - Sala 3	11:00 POSTURALE Giuseppe - Sala 1	
11:30 GINNASTICA DOLCE Carola - Sala 1	11:00 PILATES Simona G. - Sala 1	11:30 GINNASTICA DOLCE Carola - Sala 1	11:00 PILATES Simona G. - Sala 1		
13:00 PILATES Carola - Sala 3			13:00 PILATES Carola - Sala 3		
	17:00 POSTURALE Giuseppe - Sala 3		17:00 POSTURALE Giuseppe - Sala 3		
18:15 POSTURALE Cinzia - Sala 3	18:00 PILATES Giuseppe - Sala 3	18:15 POSTURALE Cinzia - Sala 3	18:00 PILATES Giuseppe - Sala 3	18:00 DYNAMIC NATURAL MOVEMENT Mihail - Sala 1	
19:10 PILATES Cinzia - Sala 3	19:00 YOGA Giada - Sala 3	19:10 PILATES Cinzia - Sala 3	19:00 YOGA Giada - Sala 3	19:10 PILATES Cinzia - Sala 3	

CORSI GROUP CYCLING OUTDOOR

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
19:00 GROUP CYCLING Alessandra	19:15 GROUP CYCLING Andrea	19:00 GROUP CYCLING Alessandra	18:45 GROUP CYCLING Valeria	11:30 GROUP CYCLING Giulia	10:00 GROUP CYCLING A rotazione



Orari del Circolo · lun/ven 06:30-22:30 | sab 07:00-20:00 | dom 07:00-19:00

FITNESS E WELLNESS

NUOVO PLANNING FITNESS SETTEMBRE 2024



STUDIO REFORMER PILATES

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		07:15 SMALL GROUP Francesca/Alessia Sala 4		07:15 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	09:00 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4
11:30 SMALL GROUP Giuseppe - Sala 4	11:00 SMALL GROUP Carola - Sala 4	11:30 SMALL GROUP Giuseppe - Sala 4	11:00 SMALL GROUP Carola - Sala 4	11:30 SMALL GROUP Carola - Sala 4	12:30 SMALL GROUP Carola - Sala 4
13:30 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	13:30 SMALL GROUP Simona - Sala 4		13:30 SMALL GROUP Simona - Sala 4	13:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4	
	14:30 SMALL GROUP Francesca - Sala 4				
17:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4		17:30 SMALL GROUP Alessia - Sala 4			
	18:15 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	18:30 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	18:15 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	18:00 SMALL GROUP Cinzia - Sala 4	
19:00 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:15 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4	19:30 SMALL GROUP Alessia - Sala 4	19:15 SMALL GROUP Fabiola - Sala 4		

CORSI EXTRA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	12:00 BALLO Intermedio Francesca e Simone Sala 1		12:00 BALLO Principianti Francesca e Simone Sala 1		
	12:00 POSTURALE SMALL GROUP Simona		12:00 POSTURALE SMALL GROUP Simona		
19:30 ACROBATICA Sala Ginnastica - 90'		19:30 ACROBATICA Sala Ginnastica - 90'	19:30 ACROBATICA Sala Ginnastica - 90'		
20:00 LATINO AMERICANO Simone e Francesca	20:00 PARKOUR Sala Ginnastica - 90'		20:00 PARKOUR Sala Ginnastica - 90'		
20:30 BACHATA DOMINICANA Livello OPEN	20:30 SALSA Livello 1	20:30 KIZOMBA Livello OPEN	20:30 PORTAMENTO E GESTUALITÀ Livello OPEN		
	20:30 BACHATA SENSUAL Livello 2				
21:00 COUNTRY WEST FRONTIER	21:30 SALSA Livello 2	21:30 SALSA LOS ANGELES Livello 1			
	21:30 BACHATA SENSUAL Livello 1				

INQUADRA IL QR-CODE
E SCARICA IL NOSTRO
PLANNING SUL TUO
SMARTPHONE



INQUADRA IL QR-CODE
E INVIA UN MESSAGGIO
CON SCRITTO ISCRIVIMI
PER TENERTI
AGGIORNATO SULLE
NOSTRE ATTIVITÀ



JUVENIA.IT - Via Ischia di Castro 152 - 00189 Roma - Tel. 06 33265592 / 06 33251225

Juvenia Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata · Propaganda Attività Fisica Didattica Sportiva Dilettantistica
Attività sportive di Fitness - Sport Ginnastica Discipline BI001, BI003 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 Acquatici Discipline DD001, DD003 e DD005 · Sport Calcio Disciplina
AS002 e AS003 · Sport Padel Discipline DL002 e DL003 · Sport Danza Sportiva Discipline BC002, BC003, BC004, BC005, BC006, BC007, BC008, BC009, BC010 e BC011