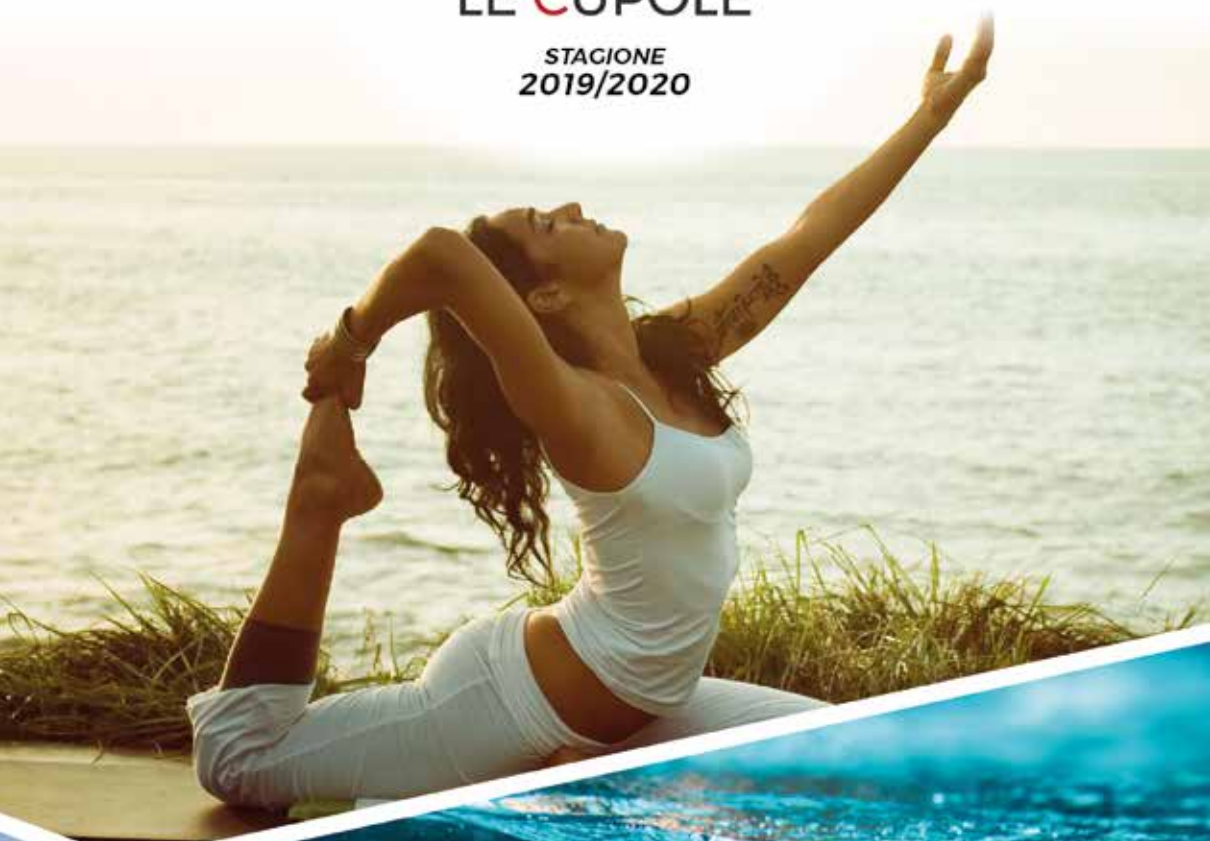




LE CUPOLE

STAGIONE
2019/2020



Le Cupole

📍 Via Gino Bonichi, 17 - 00125 Acilia
✉ info@lecupole.it - cs.lecupole@alice.it
🌐 www.lecupole.it
📱 [lecupole.centrosporivo](https://www.facebook.com/lecupole.centrosporivo)

I NOSTRI VALORI

PROFESSIONALITÀ
SERIETÀ
DEDIZIONE
ASCOLTO
DISPONIBILITÀ
PASSIONE
INNOVAZIONE
FIDUCIA

Le Cupole

📍 Via Gino Bonichi, 17 - 00125 Acilia (Roma)

☎ 06 52 36 20 72 - 06 52 36 30 93

✉ cs.lecupole@alice.it

💻 www.lecupole.it

📘 [lecupole.centrosportivo](https://www.facebook.com/lecupole.centrosportivo)

INTRODUZIONE

Una nuova concezione dello sport vede come farmaco naturale per la nostra salute “l’attività fisica”.

Oggi i medici sentono il bisogno di orientare i loro pazienti verso un’attività sportiva al fine di preservarne e migliorarne la salute.

Sappiamo tutti che l’esercizio fisico porta a innumerevoli benefici, ma il solo saperlo non basta, bisogna praticarlo.

Presso di noi un Team di specialisti si prenderà “cura” della tua persona programmando per te un percorso al fine di raggiungere i tuoi obiettivi.

Non trascurarti lasciandoti coinvolgere dalla routine quotidiana, ritagliati del tempo per fare sport, non è importante a quale livello, ma di sicuro diventerai un’altra persona.


LE CUPOLE

Il direttore
Dott. Massimo Pedetta



LE CUPOLE

LEGENDA

-  1 Parcheggio auto
-  2 Parcheggio disabili
-  3 Parcheggio moto
-  4 Parcheggio dirigenza
-  5 Reception/Arti Marziali
-  6 Piscina 25x12,5m/Sala Pesì
-  7 Piscina 33x21m
-  8 Tribuna
-  9 Palestre
-  10 Servizi
-  11 Solarium
-  12 Asilo nido





“Polo della Salute Method: Educarsi alla Salute nel 3° millennio”

“Curarsi con l'attività fisica, oggi si può!”

Polo della Salute Method nasce come nuova tendenza nel mercato del fitness, per offrire un per- corso Ben-Essere olistico e innovativo, dedicato alla cura della persona. Attraverso il settore del “Medical Wellness” si propone **l'attività fisica quale farmaco naturale** anche a coloro che non hanno abitudini né ambizioni sportive, ma che dovrebbero conoscere e utilizzare l'attività fisica, quale **terapia preventiva e curativa** di determinate patologie, come quelle cardiometaboliche: sindrome metabolica, obesità, diabete, cardiopatie. Il protocollo Polo della Salute inizia con il mettere la persona al centro dell'attenzione di un Team di professionisti (medici, nutrizionisti, psicologi, mental coach, Trainer specializzati) che, attraverso l'accoglienza e l'inserimento in un percorso strettamente individualizzato e calibrato sull'andamento della patologia, modificano le abitudini che hanno contribuito all'evoluzione patologica, restituendo un corretto stile di vita. Con il “programma 12 settimane” **si Educa la persona** al potere terapeutico dell'attività fisica, massimizzando e ottimizzando il lavoro tecnico-metabolico. Parole chiave del protocollo Polo della Salute sono: **“Movimento, nutrizione, prevenzione e cura attraverso l'attività fisica,”** al fine di conoscere e modificare l'andamento delle patologie in atto.

Il Polo della Salute Method “ti Educa alla Salute!”

IL NOSTRO TEAM:

Area Medica:

Cardiologia: prof. R.Neri

Diabetologia: dr.ssa N.Di Biase

Traumatologia: dr. N.Felici

Medicina dello Sport: dr. G.Piraino

Psicologia: dott.ssa S.Brancato - dott.ssa S.Ciccarelli

Biologa-Nutrizionista: dott.ssa C. Marconi

Area Tecnica:

Trainer&Manager per la Salute: dott.ssa F. Pastori

Posturologia: dott. E.Palombi

Osteopatia: dott. O.Bianchini

Massofisioterapia: dott. L.Bianchini

Mental Coach: dott. G. D'orazio

Direzione Tecnica: dott. J.Junior

UNA SANA ALIMENTAZIONE: LA BASE DI UNA VITA IN SALUTE

Dott.ssa Cristiana Marconi

Al giorno d'oggi, la parola dieta è associata a un'accezione negativa: un regime dimagrante, più o meno lungo, fatto di rinunce e sacrifici.

Tuttavia, l'etimologia della parola dieta, dal latino *diaeta*, sta ad indicare, invece, **"modo di vivere"**.

È riduttivo pensare alla "dieta" solo come strumento di **dimagrimento**, spesso messo in atto per brevi periodi mediante il fai-da-te, che non sempre porta al raggiungimento del risultato estetico desiderato o comunque al mantenimento del peso a lungo termine (effetto yo-yo), fermo restando le possibili ripercussioni a livello di salute.

Una dieta bilanciata, abbinata a uno stile di vita attivo che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, **è fondamentale al fine di raggiungere e mantenere il peso forma e la migliore efficienza fisica**.

Ciò consente, inoltre, uno sviluppo più armonioso da un punto di vista fisico e più sereno sotto il punto di vista psicologico.

Peraltro, **mangiare sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche** come, ad esempio, il sovrappeso e l'obesità, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio e il diabete.

Una giusta alimentazione, quindi, è determinante per il mantenimento di uno stato di salute ottimale.

Peraltro, la dieta riveste un ruolo decisivo anche nello **sport**: pur non esistendo alimenti miracolosi in grado da soli di migliorare le prestazioni fisiche, si può affermare che essa, associata ad un allenamento adeguato, consente il **massimo rendimento in termini di prestazione sportiva**.

Se un'alimentazione, per quanto mirata alle esigenze dello sportivo, non consente di "creare" un campione, è altrettanto vero che un'alimentazione errata può comprometterne le possibilità di successo, così come può rendere complesso qualsiasi minimo miglioramento delle performance anche al praticante amatoriale.

Per ogni sportivo, quindi, sia esso agonista o amatoriale, **è di fondamentale importanza seguire un'alimentazione specifica a seconda del tipo e dell'intensità del lavoro fisico svolto**.

Per tale motivo, il centro sportivo Le Cupole mette a disposizione dei propri Soci una professionista Biologa Nutrizionista che, grazie ad un'accurata visita anamnestica, antropometrica e bioimpedenziometrica, saprà fornirvi tutte le indicazioni personalizzate utili a ottimizzare i risultati dell'attività fisica svolta.

Dott.ssa Cristiana Marconi

Biologa Nutrizionista

email: cristiana-m@hotmail.it
Info e prenotazioni in segreteria



SPARTAN SGX

È arrivato il TUO momento... decidi oggi stesso di far parte del
Team Le Cupole Spartan Race
Unisciti al nostro Team, allenati con noi!

Tramite il Corso **SPARTAN SGX** potrai apprendere tutte le migliori tecniche di superamento ostacoli.

- *Tyre Flipping*: ribaltamento delle gomme da trattore;
- *Rope climb*: arrampicamento su una corda fino ad un'altezza di 4m;
- *Monkey bar*: arrampicamento su scala rimanendo appesi e portando in appoggio una mano dopo l'altra;
- *Wall climb*: passaggio sulla parete orizzontale;
- Muri da scavalcare;
- *Filo spinato*: strisciare nel fango sotto il filo spinato;
- Lancio del giavellotto;
- *Farmers Carry*: trasporto di oggetti pesanti (es. tronchi, sacchi di sabbia...)
- e tanta, tanta... corsa!

I nostri allenamenti prevedono una preparazione a 360 gradi per tutti i livelli di gara proposte dalla Spartan Race:

- Sprint/5+ KM e 20 ostacoli
- Super/13+ KM e 29 ostacoli
- Beast/21+ KM e 35 ostacoli

Percorsi differenti che si adeguano perfettamente ad ogni livello di preparazione personale inserite in una nuova cultura sportiva divulgata da una community di atleti che hanno come obiettivo superare ogni limite possibile.

Allenati con noi sotto la supervisione del nostro **Spartan SGX Coach Level 1, Jozemar Junior**.
Ti aspettiamo!



PER UNO SPORT MIGLIORE

Consigli Pratici

CONTRO LE MALATTIE DI RAFFREDDAMENTO

- Asciugarsi bene i capelli e le orecchie
- Coprirsi in maniera adeguata; si raccomanda in inverno il cappello e sciarpa di lana sulla bocca
- Sostare qualche minuto nell'atrio per raffreddare il corpo prima di esporsi alla temperatura esterna

CONTRO LE AFFEZIONI CUTANEE

- NON camminare scalzi nei corridoi e nei servizi igienici
- NON asciugarsi con asciugamani gettati per terra per asciugarsi i piedi
- NON utilizzare ciabatte, costumi, asciugamani, accappatoi di altre persone
- Asciugarsi accuratamente piedi e spazi infradito
- Evitare di mettere le ciabatte insieme all'accapatoio, ma riporle in un sacchetto
- A casa lavare l'equipaggiamento e fare asciugare ciabatte e borsa

SI RICORDA INOLTRE

- Che l'uso della cuffia è obbligatorio
- Che non ci si deve immergere in acqua dopo mangiato senza aver atteso il tempo adeguato affinché sia avvenuta la digestione
- Che non si deve correre sul piano vasca e NON si devono fare SCHERZI PERICOLOSI
- Che non si deve nuotare con orologi, bracciali o quant'altro possa danneggiare gli altri utenti
- Che non si devono effettuare vasche in apnea
- Non abusare dell'acqua calda delle docce
- Usufruire dei servizi e delle strutture nel rispetto delle stesse

Alcuni luoghi comuni

In inverno, l'attività in piscina favorisce le malattie stagionali

ERRATO! Anzi, con il tempo, stimola e migliora i processi di termoregolazione, quindi protegge i piccoli da tanti malanni.

Se il bambino è raffreddato non deve frequentare la piscina

ERRATO! Un lieve raffreddore o qualche colpo di tosse, non impediscono la frequenza. Solo se la tosse è persistente o è accompagnata da altri sintomi è opportuno riguardare il bambino.

Nelle piscine si contraggono malattie della pelle o altre infezioni

ERRATO! I locali spogliatoi e le superfici della vasca vengono disinfettati più volte al giorno con prodotti antimicotici e antiverruche, inoltre tutta l'acqua viene filtrata e trattata ogni sei ore con prodotti specifici che eliminano gli agenti infettivi. Inoltre l'ufficio di igiene provvede a controllare periodicamente se l'acqua della piscina è conforme alle norme vigenti.

Per imparare a nuotare sono sufficienti poche lezioni

ERRATO! L'apprendimento del nuoto è un processo lungo e difficile in quanto avviene in un ambiente estraneo e inusuale per l'uomo, animale terrestre; se il bambino non ha paura si possono avere rapidi progressi iniziali, poi deve mettere a punto le nuotate in modo corretto; occorrono molti mesi di attività e anni per la specializzazione.

I bambini imparano prima dei grandi

ERRATO! Il loro sistema motorio è ancora immaturo, quindi l'apprendimento è più lento e più difficile. Un inizio precoce consente però, in tempi adeguati di imparare meglio.

Se le cose non funzionano bene, la soluzione migliore è andarsene

ERRATO! Presso la direzione ogni reclamo o suggerimento verrà preso in considerazione e sarà fatto il possibile per soddisfare le richieste dei nostri frequentatori.



LE CUPOLE PERSONAL TRAINER

È disponibile per tutti i Soci, il servizio di **Personal Training** mirato ad elaborare, con l'ausilio di tecnologie innovative, il tuo percorso di allenamento in modo estremamente personalizzato.

Valuteremo inizialmente il tuo "status" fisico e le tue condizioni atletiche, in modo tale che i risultati ci consentiranno di programmare in maniera specifica le tue sedute di allenamento, seguiti da Tecnici professionisti, ti accompagneremo fino al raggiungimento degli obiettivi concordati.

Durante il tuo percorso sarai periodicamente monitorato dal tuo **Coach** per verificare l'andamento corretto del tuo lavoro: sia che si tratti di riabilitazione motoria, che di recupero funzionale o di preparazioni atletiche specifiche.

Novità

Personal Trainer per Mini gruppi (max 3 persone);
Personal Trainer per gestanti (Mini gruppi di max 3 gestanti);

Personal Trainer in Acqua:
capacità di base apprendimento delle quattro nuotate;
Preparazione specifica per ammissioni e selezione concorsi;
Nuoto per persone con disabilità motorie cognitive;
Perfezionamento tecnico nuoto;
Processi di allenamento nuoto + salvamento.

Per info rivolgersi al Responsabile del settore Personal, Jozemar Junior o alla Segreteria del Centro.

1

ATTIVITÀ ACQUA

1.1 CORSO NUOTO/BABY NUOTO

1.2 AGONISTICA

1.3 NUOTO SINCRONIZZATO

1.4 PALLANUOTO

1.5 CORSO GESTANTI

1.6 NUOTO LIBERO

1.7 ACQUAFITNESS

Acquagym

Acqua Swim Training

Acqua Mix

Acquagym *Centro Anziani*

Acqua Pilates

Hydrobike



SALVAMENTO

Organizziamo corsi professionali di salvamento per il
conseguimento del brevetto di

BAGNINO DI SALVATAGGIO

per mare e per piscina

Il brevetto di "Bagnino di Salvataggio", valido su tutto il territorio nazionale, è valutato per:

- l'attribuzione del credito formativo agli esami di Stato della Scuola Secondaria di 2° grado (DPR 23/07/1998 n. 323 art. 12 e DM n. 49 del 24/02/2000);
- la trascrizione matricolare per il personale delle FF.AA. e di P.S. (vedi le autorizzazioni a questa pagina web: www.salvamento.it/modulistica).

Il brevetto di "Bagnino di Salvataggio Mare" costituisce altresì titolo equipollente alla "prova di nuoto e voga" ai fini dell'iscrizione nelle matricole Gente di Mare e del conseguente rilascio del Libretto di Navigazione - (dp. Prot. n.° 4135556 del 17/06/1998 del Ministero dei Trasporti e della Navigazione - Direzione Generale Lavoro Marittimo e Portuale).



DIVENTA NOSTRO **PARTNER**

PUBBLICIZZA **LA TUA ATTIVITÀ** SU QUESTO DEPLIANT,
SUL NOSTRO SITO INTERNET E NEGLI SPAZI ESPOSITIVI
SIA INTERNI CHE ESTERNI AL CENTRO

per info rivolgersi in segreteria

1.1 CORSO NUOTO

Coordinatore **Maurizio Bernardini**
dal 18 Settembre 2019 al 6 giugno 2020



PISCINA 25 + 21 m / PISCINA 25 m

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
							
Baby	15:30-16:30 15:55-16:55 16:20-17:20 16:45-17:45 17:10-18:10 17:35-18:35 18:00-19:00 18:25-19:25	15:30-16:30 15:55-16:55 16:20-17:20 16:45-17:45 17:10-18:10 17:35-18:35 18:00-19:00 18:25-19:25	15:30-16:30 15:55-16:55 16:20-17:20 16:45-17:45 17:10-18:10 17:35-18:35 18:00-19:00 18:25-19:25	15:30-16:30 15:55-16:55 16:20-17:20 16:45-17:45 17:10-18:10 17:35-18:35 18:00-19:00 18:25-19:25	15:30-16:30 15:55-16:55 16:20-17:20 16:45-17:45 17:10-18:10 17:35-18:35 18:00-19:00 18:25-19:25	09:00-09:50 10:00-10:50 10:55-11:45 15:30-16:30 15:55-16:55 16:20-17:20 16:45-17:45 17:10-18:10 17:35-18:35 18:00-19:00 18:25-19:25	
Seniores	09:45-10:35	09:45-10:35 10:40-11:30		09:45-10:35	09:45-10:35 10:40-11:30		
Juniores Seniores	18:50-19:50 19:50-20:40 20:40-21:30	18:50-19:50 19:50-20:40 20:40-21:30	15:30-16:30	18:50-19:50 19:50-20:40 20:40-21:30	18:50-19:50 19:50-20:40 20:40-21:30	10:00-10:50 15:30-16:30	
Baby nuoto						11:50-12:35	12:00-12:45

La domenica mattina il nuoto libero è compreso per gli iscritti al corso nuoto
(non disponibile in caso di manifestazioni o gare)





AMBIENTAMENTO

- Confidenza con l'istruttore, assistenti, ecc.
- Entrata libera in acqua
- Respirazione
- Galleggiamento prono e supino
- Inizio scivolamento prono e supino
- Forme elementari di spostamento



AMBIENTAMENTO AV.

- Apnee e galleggiamento prono e supino senza ausili didattici
- Scivolamento prono e supino
- Respirazione
- Capacità visiva subacquea
- Tuffo a candela con o senza assistenza
- Brevi spostamenti con o senza respirazione



1° BREVETTO

- Scivolamento prono + gambata stile libero con supporto didattico e respirazione frontale
- Scivolamento supino con battuta di gambe
- Immersione con l'obiettivo di toccare il fondo con le mani
- Tuffo a candela senza assistenza



2° BREVETTO

- Nuotata a dorso con movimento delle braccia alternate e/o consecutive
- Primi rudimenti della bracciata stile libero con supporto didattico
- Buon movimento degli arti inferiori nella battuta di gambe e stile libero
- Brevi tratti in apnea, tuffo con entrata di testa

3° BREVETTO

- Nuotata completa a dorso
- Nuotata completa a stile libero
- Partenza a dorso
- Tuffo di partenza



1° BREVETTO SUPERIORE DI SALVAMENTO

- 25 m sottopassaggi
- 12,5 m stile libero
- + recupero sacchetto
- + 12,5 m trasporto sacchetto

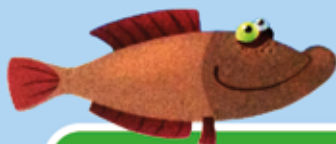
- 50 m sottopassaggi
- 12,5 m stile libero
- + recupero sacchetto
- + 12,5 m trasporto sacchetto
- 12,5 m apnea

2° BREVE SUPERIORE DI SALVAMENTO

- 50 m sottopassaggi
- 10 m stile libero
- + recupero sacchetto
- + 15 m trasporto sacchetto
- 25 m trasporto sacchetto con pinne

- 10 m stile libero
- 12 m stile libero
- + recupero sacchetto
- + 15 m trasporto sacchetto
- 25 m trasporto sacchetto con pinne

- Nuotata completa a dorso
- Nuotata completa a stile libero
- Gambata rana con o senza ausili didattici
- Tuffo di partenza



4° BREVETTO

- Partenza a dorso
- Nuotata completa a dorso
- Partenza a stile libero
- Nuotata completa a stile libero
- Partenza a rana
- Nuotata completa a rana
- Tuffo di partenza



5° BREVETTO

- 100 m dorso con virata
- 50 m stile libero con virata
- 25 m rana
- 25 m gambe delfino e/o esercizi a delfino
- Tuffo di partenza



6° BREVETTO

- Conoscenza fondamentali per il perfezionamento dei 4 stili
- 50 m ogni stile di nuoto
- Virate
- Tuffo di partenza



7° BREVETTO

- 200 m misti
- Esercizi di salvamento
- Elementi di base della Pallanuoto (nuotate a testa alta, bicicletta per il sostentamento verticale, ecc.)



8° BREVETTO

BREVETTO DI SALVAMENTO

- 100 m sottopassaggi
- 12,5 m stile libero
- + recupero sacchetto
- + 15 m trasporto sacchetto
- 25 m stile libero con pinne
- + 25 m trasporto con pinne

3° BREVETTO SUPERIORE DI SALVAMENTO

- 100 m sottopassaggi
- 25 m stile libero + 25 m trasporto manichino
- 25 m stile libero + 10 m apnea
- + 15 m trasporto manichino
- 25 m stile libero + aggancio
- + 25 m trasporto pinne con torpedo



Stagione 2019/2020

EVENTI

NOVEMBRE: 15 - OPEN DAY

DICEMBRE: 15 - GARE SOCIALI E GIOCHI IN ACQUA

GENNAIO: 18 - CROSS GAMES

MARZO: 21/22 - FITNESS BODY E MIND CONVENTION

APRILE: 11 - OPEN DAY

MAGGIO: 9 - GARE SOCIALI DI NUOTO E GIOCHI IN ACQUA

GIUGNO: SAGGI DI FINE ANNO

20 - CROSS SUMMER GAMES

eventuali variazioni saranno comunicate sul sito web www.lecupole.it

LA POSTUROLOGIA

La posturologia è una branca trasversale della medicina ed è parte integrante dell'attività sportiva.

Questa scienza medica studia il sistema posturale e le patologie connesse all'apparato locomotore.

Effettuando dei test, il posturologo sarà in grado di individuare eventuali patologie e di conseguenza scegliere il tipo di cammino riabilitativo più consono alle esigenze del cliente.

In una società in cui si tende a "non stare dritti con la schiena", molti sono i problemi correlati a questo genere di postura, per questo abbiamo inserito nella struttura, personale qualificato nel campo, per venire incontro alle Vostre esigenze.

Prenotate una visita posturologica per verificare eventuali vizi posturali.

Dott. Emiliano Palombi - posturologo
(info e prenotazioni in Segreteria)



Creiamo e Curiamo il Tuo Giardino.

Cosa Facciamo:

MANUTENZIONI
IMPIANTI IDRICI
POTATURE
POTATURE ALTO FUSTO
PRATO PRONTO EFFETTO
PRATO A SEMINA
IMPIANTI A DRENAGGIO
GIARDINI FIORITI
ANGOLI ROCCIOSI
PULIZIA TERRENI
TERRAZZI FIORITI
MANUTENZIONE A PRIVATI
MANUTENZIONE A CONDOMINI

Per informazioni:
Miro 335 53 31 636

1.2 AGONISTICA

dal 2 Settembre

NUOTO

Istruttori **Sandro + Massimo**

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Categoria	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	15:00-17:00	14:00-16:00	
Categoria	18:30-20:00	18:30-20:00	15:00-17:00	18:30-20:00	18:30-20:00	14:00-16:00	
Esordienti A	18:30-20:00	18:30-20:00	17:00-18:30	17:00-18:30	18:30-20:00		
Esordienti B	17:00-18:30	17:00-18:30	17:00-18:30		17:00-18:30		

PROPAGANDA CONFSPORT

Istruttori **Marta + Emanuele**

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Es. B/C Allievi	17:00-18:30	17:00-18:30	17:00-18:30		17:00-18:30		
Baby Giovanissimi		17:00-18:30	17:00-18:30		17:00-18:30	11:00-12:30	



1.3 NUOTO SINCRO

Direzione tecnica **Marta Guidalotti**
dal 2 Settembre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Cat. Assoluti (2000/2001)	15:00-17:00		15:00-17:00		15:00-17:00	13:00-15:00	
Cat. Junior (2002/03/04)	15:00-17:00		15:00-17:00		15:00-17:00	13:00-15:00	
Cat. Ragazzi/e (2005/06/07)		15:00-17:00		15:00-17:00		14:00-16:00	
Cat. Esordienti A (2008/09)	17:00-19:00		17:00-19:00	17:00-19:00			
Cat. Esordienti B (2010)	17:00-18:30			17:00-19:00	17:00-18:30		
Cat. Esordienti C (G1 2011/12 G2 2013)		17:00-18:30	17:30-19:00		17:00-18:30		
Sincro Scuola dal 2013 al 2009		17:00-18:30				11:15-12:45	

*Kit sociale obbligatorio



RISTORANTE • PIZZERIA • FORNO A LEGNA

L'Anfora

PASTA FRESCA • APERTI 7 GIORNI SU 7



BATTESIMI • COMUNIONI • CRESIME
CENE DI LAVORO • FESTE DI COMPLEANNO
AREA BIMBI



Via Giuseppe Molteni, 224
00125 Acilia (Rm)
tel. 06/5210002



1.4 PALLANUOTO

In collaborazione con **ASD Campus Roma**

dal 2 settembre

Direttore tecnico **Juan Ramon Garcia**

		
Categoria	Acqua Goal (anni 8-10) Under 13 (anni 10-12) Under 15 (anni 13-15) Under 17 (anni 15-17) Under 20 (anni 17-20)	<i>Tutte le fasce d'età faranno un campionato di categoria, regionale o nazionale, a discrezione dei tecnici federali.</i> Per informazioni su orari e prezzi: tel. 06.52362072 cell. 329. 9720105



1.5 CORSO GESTANTI

Istruttore **Ilaria**

dal 3 Settembre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
		12:15-13:15			12:15-13:15		

1.6 NUOTOLIBERO

controllato

PISCINA 25 m dal 2 settembre



◆◆◆ Quantità di corsie disponibili

Lun		Mar		Mer		Gio	
	◆◆◆		◆◆◆		◆◆◆		◆◆◆
09:45-10:35	1-2	10:30-11:30	1-2	9:45-13:30	2-3	9:45-10:35	1-2
10:35-11:15	1-2	11:30-12:15	2-3	13:30-14:15	2	10:35-11:15	3
11:15-12:00	1-2	12:15-13:30	4	14:15-15:00	1-2	11:15-12:00	1-2
12:00-13:30	4-6	13:30-15:15	2-3	19:00-20:20	2	12:00-13:30	3-4
13:30-14:15	2			20:20-21:30	3-4	13:30-15:15	2-3
14:15-15:00	1-2						
Ven		Sab		Dom			
	◆◆◆		◆◆◆		◆◆◆		
09:45-11:30	1	11:50-13:00	3-4	9:00-10:15	6		
11:30-15:00	2-3	18:30-19:00	1	10:15-11:15	5		
		19:00-20:00	5-6	11:15-12:00	2-3		
				12:00-13:00	6		



1.6 NUOTO LIBERO

controllato

PISCINA 25 + 21 m dal 2 settembre



◆◆◆ Quantità di corsie disponibili

Lun		Mar		Mer		Gio	
◆◆◆		◆◆◆		◆◆◆		◆◆◆	
07:00-14:30	6-8	07:00-14:30	6-8	07:00-14:30	4-8	07:00-14:30	6-8
14:30-15:00	4	18:40-19:30	1	14:30-15:00	4	18:40-19:30	2
18:40-19:30	1	19:30-21:30	2-3			19:30-21:30	2-3
19:30-21:30	2						
Ven		Sab		Dom			
◆◆◆		◆◆◆		◆◆◆			
07:00-14:30	6-8	08:30-10:50	4	9:00-13:00	10		
14:30-15:00	4	10:50-11:45	3				
18:40-19:30	1	11:45-13:00	5-7				
19:30-21:30	2-3						

NUOTO LIBERO - SWIM TRAINING

Istruttori **Claudio e Marta** dal 2 settembre al 31 luglio



Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
8:30-9:30	12:00-13:00		8:30-9:30	12:00-13:00		

Lezioni bisettimanali (bisogna saper nuotare bene 3 stili su 4)

La direzione si riserva la facoltà di variare o sospendere gli orari in programma in caso di manifestazioni o gare



VISITE GUIDATE

“ROMA ETERNA 2019/2020”

DOM 13/10/2019 VISITA: ISOLA TIBERINA – GHETTO

SAB 26/10/2019 GITA: PALESTRINA – MENTORELLA

DOM 10/11/2019 VISITA: CRIPTA BALBI

SAB e DOM 23, 24/11/2019 GITA: SALERNO LE LUMINARIE ERCOLANO

SAB 07/12/2019 VISITA: SOTTERRANEI S. CRISOGONO

DOM 12/01/2020 VISITA: PALAZZO DORIA PANFILI

SAB 25/01/2020 VISITA: SOTTERRANEI S. GIOVANNI

DOM 09/02/2020 VISITA: PALAZZO PENITENZIERI

SAB 22/02/2020 VISITA: S. PUDENZIANA - S. PRASSEDE

SAB 08/03/2020 VISITA: MITREO SANTA PRISCA

DOM 22/03/2020 PASSEGGIATA: MONTEVERDE VECCHIO

DOM 05/04/2020 GITA: VITERBO

DOM 19/04/2020 VISITA: PITTORI NAZARENI, CASINO, MASSIMO – LANCELOTTI

DOM 03/05/2020 VISITA: TERME CARACALLA

SAB e DOM 16, 17/05/2020 GITA: ABRUZZO (AGNONE, PESCOLOSTANZO, ABBRAZZIA, S. VINCENZO VOLTURO, PARCO NAZIONALE CAMOSCIARE)

SAB 30/05/2020 VISITA: CASTEL PORZIANO

SAB 06/06/2020 GITA: LAGO BOLSENA

INFO E PRENOTAZIONI:

Sig.ra Silvana Leombruno - Cell. 320.3335735

Giovedì dalle ore 10:30 fino a 12:00 presso il Desk





STUDIO MEDICO DIAGNOSTICO
CENTRO DI MEDICINA SPORTIVA

CONVENZIONI PER I SOCI

ANALISE DEL SANGUE
RADIOGRAFIE
RADIOLOGIA DENTALE
ECOGRAFIE
M.O.C.

(STUDIO COMPOSIZIONE MASSA GRASSA/MAGRA E OSTEOPOROSI)

Sconto del 10%

Presentando il tesserino del centro sportivo
(offerta estesa al nucleo familiare del socio)

Accesso alle giornate screening e di prevenzione



IKON ACILIA

WWW.IKONROMA.IT

Via Prato Cornelio, 200 - 00125 Roma
Tel. e Fax 06.52.16.012 - 52.35.71.25
Cell. 338.71.58.645

LE ATTIVITÀ DELL'ACQUAFITNESS

Acquagym

È una ginnastica tonificante e rassodante svolta in acqua bassa. La migioria delle capacità fisiche a breve tempo si ottiene grazie all'azione combinata di corretti esercizi fisici svolti con la dolce e omogenea resistenza dell'acqua, combinati con l'azione massaggiante, drenante e disintossicante dell'idromassaggio.

Rivolta a persone di tutte l'età (anche non allenate) che vogliono fare un'attività di media intensità, sfruttando tutti i benefici del movimento in acqua.

Acqua Swin Training

È un'attività svolta in acqua alta che abbina gli esercizi di base del nuoto e della preparazione fisico-sportiva alternati a quelli della ginnastica in acqua, con l'obiettivo di rendere tale corso particolarmente allenante ed efficace.

Acqua Mix

Le lezioni di acquamix alternano esercizi dell'acquagym con esercizi dell'hydrobike in un susseguirsi di variazioni di ritmo e intensità per un efficace azione tonificante, dimagrante e drenante... il divertimento e risultati sono assicurati.

Acquagym (Centro Anziani)

Rivolta ad un pubblico più anziano. Viene svolta in acqua bassa e basata su dei movimenti leggeri, lenti e senza sforzi eccessivi, sfruttando

tutti i benefici del movimento in acqua.

Acqua Pilates

Movimento, controllo e respirazione sono i fondamenti dell'AcquaPilates, la principale variante del Pilates tradizionale, ulteriormente avvalorati da una serie di caratteristiche interessanti, prima fra tutte la microgravità dettata dall'ambiente acquatico, che rendono questa innovativa e coinvolgente attività psicofisica unica nel suo genere.

La ricerca dell'armonia nel movimento, il controllo della postura corretta in stretta sintonia con la respirazione e un tipo di allenamento fisico eseguito in un contesto gradevole, dinamico e cooperante come quello acquatico, sono le basi di questa affascinante tecnica.

Hydrobike

Si tratta di uno sport che segue lo stesso principio dello spinning, ma la resistenza è amplificata dall'acqua. Si crea un mix tra il movimento dei muscoli mentre ci si muove pedalando, e il rilassamento che si ottiene stando in acqua. Grazie all'ambiente in cui si svolge non solo è più divertente, ma sembra anche meno impegnativa. Non si muovono solo i muscoli delle gambe, ma anche le braccia sono allenate combinandole in vari movimenti con l'ausilio di manubri galleggianti o altri attrezzi. Può essere praticato da tutti poiché gli esercizi da fare sono semplici e si ottengono molti benefici.



1.7 ACQUAFITNESS/1

Coordinatore **Jozemar Junior**
dal 2 settembre

ACQUAGYM

PISCINA 25 m



 Istruttore
 Quantità di corsie disponibili

Lun	Mar	Mer	Gio
  08:10-08:55 MICHELA 4 09:00-09:45 ROBERTA 5 13:30-14:15 MASSIMO 3 19:35-20:20 JOZEMAR 3	  09:00-09:45 JOZEMAR 5 13:30-14:15 LAURA 3-4 19:35-20:20 LAURA 3	  08:10-08:55 MICHELA 4 09:00-09:45 ROBERTA 5 13:30-14:15 MASSIMO 3 19:35-20:20 JOZEMAR 3	  09:00-09:45 JOZEMAR 5 13:30-14:15 LAURA 3-4 19:35-20:20 LAURA 3
Ven	Sab	Dom	
  08:10-08:55 MICHELA 4 09:00-09:45 ROBERTA 5 13:30-14:15 MASSIMO 3 19:35-20:20 JOZEMAR 3	  09:00-09:45 MICHELA 4	  11:15-12:00 a rotazione 3	



GRUPPO *Franchising*
REVOLUTION
La tua Agenzia di fiducia a Roma

 **06.98180985**

www.grupporevolution.it - acilia@grupporevolution.it

1.7 ACQUAFITNESS/2

ACQUA SWIM TRAINING

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Roberta 2 corsie	10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:45		

ACQUAGYM CENTRO ANZIANI

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Jozemar Michela Ilaria	11:30-12:15 3/4 corsie		11:30-12:15 2-3 corsie	11:30-12:15 3/4 corsie	11:30-12:15 2-3 corsie		

ACQUA PILATES

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Michela 2 corsie			10:35-11:20		10:35-11:20		



CONVENZIONI PER I SOCI

OCCHIALE DA VISTA E DA SOLE; LENTI A CONTATTO COSTRuite SU MISURA; LIQUIDI;
VISITA OPTOMETRICA; MATERIALE FOTOGRAFICO; STAMPE DIGITALI; GEODESIA;
OROLOGI E ACCESSORI SUUNTO

Sconto dal 10% al 30%

Presentando il tesserino del centro sportivo

Viale Europa 142-144; Viale San Claudio 87 a/b; Via del Corso 258; Via della Colonna Antonina 45;
Piazza del Parlamento 2; Via Magna Grecia 105; Via del Gambero 11; Piazza Roselle 8.



VISION OPTIKA srl

Via S. Claudio, 87a/b - 88 - 00187 Roma - Tel. 06 6785983 r.a. Fax 06 69941832 - E-mail info@visionoptika.it
P. IVA 01157311000 - Cod. Fisc. 03085140584 - C.C.I.A.A. Roma 425482 - Trib. di Roma 1381/78

A background photograph of children playing with water balloons in a grassy area. A girl in a pink swimsuit is on the left, and a boy in a grey shirt is on the right. A large, semi-transparent white circle is overlaid in the center, containing the event details.

SUMMER CAMP 2020

SPORT E DIVERTIMENTO

Dal lunedì al venerdì
in compagnia dei nostri animatori

- 07:30 - 08:30** Accoglienza e giochi d'intrattenimento
- 08:30 - 09:00** Colazione
- 09:00 - 13:00** Attività sportive in palestra e all'aperto
- 13:00 - 14:00** Pranzo
- 14:00 - 15:30** Attività ricreative
- 15:30 - 17:00** Attività sportive
- 17:00 - 17:30** Merenda e uscita

Formula intera, mezza giornata e giornaliera

A child with blonde hair, wearing a white t-shirt and rainbow-striped swim trunks, is captured from behind, splashing water in a pool. The water is frozen in mid-air, creating a dynamic splash. In the background, other children and green trees are visible, suggesting a sunny day at a swimming pool.

Periodi:

dal 8 Giugno al 12 Giugno
dal 15 Giugno al 19 Giugno
dal 22 Giugno al 26 Giugno
dal 29 Giugno al 03 Luglio
dal 06 Luglio al 10 Luglio
dal 13 Luglio al 17 Luglio
dal 20 Luglio al 24 Luglio
dal 27 Luglio al 31 Luglio

Periodi a richiesta:

dal 3 Agosto al 07 Agosto
dal 10 Agosto al 14 Agosto

*Per ulteriori informazioni contattare
la Segreteria del Centro Sportivo.*

1.7 ACQUAFITNESS/3

ACQUAMIX

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Massimo 3 corsie	14:25-15:10		14:25-15:10		14:25-15:10		

HYDROBIKE

PISCINA 25 m

Lezioni su prenotazione

		 		Istruttore		Quantità di corsie disponibili	
Lun		Mar		Mer		Gio	
 		 		 		 	
18:45-19:30 MARZIA 1		09:55-10:35 MICHELA 1 18:45-19:30 LAURA 1		18:45-19:30 MARZIA 1		09:55-10:35 MICHELA 1 18:45-19:30 LAURA 1	
Ven		Sab		Dom			
 		 		 			
18:45-19:30 MARZIA 1		09:55-10:35 LAURA 1		10:15-11:00 a rotazione 1			



2

ATTIVITÀ TERRA

- | | | | |
|-----|----------------------|------|----------------------|
| 2.1 | FITNESS | 2.7 | ARTI MARZIALI |
| 2.2 | SPINNING | 2.8 | DANZA |
| 2.3 | PREPUGILISTICA | 2.9 | BALLI |
| 2.4 | YOGA RELAX | 2.10 | GINNASTICA ARTISTICA |
| 2.5 | KINESI POSTURALE | 2.11 | SALA PESI |
| 2.6 | GINNASTICA POSTURALE | 2.12 | POWER LIFTING |

Ginnastica Generale

Si tratta di una ginnastica eseguita a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi allo scopo di tonificare, migliorare l'elasticità muscolare, la mobilità articolare e l'equilibrio di tutto il corpo con esercizi a basso impatto proposti con gradualità per preservare muscoli ed articolazioni da carichi eccessivi.

Ginnastica Funzionale

Lezione a corpo libero che integra elementi di allenamento funzionale a esercizi del metodo Pilates. Questo tipo di approccio mira a migliorare la forza generale e la flessibilità.

Ginnastica Dolce

Lezione basata su dei movimenti leggeri, lenti e senza sforzi eccessivi. Prevede esercizi semplici e lineari ma che vanno a stimolare e migliorare le diverse capacità fisiche in modo "dolce" e delicato e senza stressare il corpo.

Ginnastica Posturale

Utilizzo di tecniche di riallineamento e rinforzo della colonna vertebrale su piani orizzontali e verticali e rieducazione respiratoria con l'obiettivo di migliorare elasticità e forza muscolare, mobilità articolare e respirazione allo scopo di ridurre le tensioni e raggiungere uno stato di generale benessere.

Tonificazione

Allenamento adatto a tutti con esercizi facili e di media intensità, non prevede alcuna coreografia. Con l'utilizzo di pesetti, bilancieri e step si eseguono una serie di esercizi atti a raggiungere una tonificazione generale e a migliorare l'attività cardio vascolare.

Global Tone

Lezione dove si alternano picchi di lavoro cardiovascolare e fasi di tonificazione integrale. Parliamo di un allenamento globale che coinvolge tutta la muscolatura grazie all'utilizzo di piccoli attrezzi e onde la musica è appositamente studiata

per garantire il miglior risultato tra l'alternarsi delle fasi cardio e di tonificazione. Adatto a tutti, facile ma intenso, di alto consumo calorico, allena resistenza muscolare, resistenza aerobica e migliora la tonicità generale.

Soft Gym

Si tratta di una ginnastica eseguita a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, di bassa intensità e adatto a tutti. Non prevede alcuna coreografia. Prevede esercizi semplici e lineari che hanno lo scopo di tonificare, migliorare l'elasticità muscolare, la mobilità articolare.

Global I-Tone

È un programma di allenamento intervallato che rispetta i principi dell'interval training tradizionale. Si ottiene la massima attivazione del metabolismo durante e post esercizio, attraverso picchi di lavoro cardiovascolare alternati a fasi pre determinate di recupero attivo, nelle quali si utilizzeranno staticamente piccoli attrezzi.

Pump Tone

Il fitness pump nasce dalla fusione di un tradizionale corso di aerobica e di un allenamento di tonificazione muscolare in piena regola, che prevede l'utilizzo di pesi e bilancieri. Il risultato di questo connubio è una disciplina basata sull'esecuzione di piegamenti, flessioni e sollevamento di bilancieri, ritmati a tempo di musica.

TRX Funzionale

È un allenamento adatto a tutti, seguito in sospensione e che non utilizza macchinari o pesi classici. Sfrutta la gravità e il peso del corpo per acquisire forza, coordinazione, flessibilità, stabilità, elasticità ed equilibrio.

Glutei/Addominali

Indica un allenamento mirato a rinforzare e tonificare la parte inferiore del corpo, specialmente i glutei e addominali. Sono costituite da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l'ausilio di strumenti come elastici e cavigliere.

Prepugilistica

Lezione basata sull'utilizzo delle migliori tecniche di preparazione atletica della boxe amatoriale. Un workout intenso che alterna fasi di attività aerobica a fasi di esercitazione mirata per i vari distretti muscolari. Adatta a chi è già allenato.

Stretching Pilates

Metodo di lavoro integrato di tecniche di stretching e rilassamento muscolare abbinato alla metodologia del metodo Pilates. Questo tipo di approccio nasce con l'idea di migliorare la flessibilità generale al fine di arrivare ad eseguire con maggiore facilità gli esercizi di Pilates. Può essere interpretato sia come propedeutica per l'approccio al Pilates, sia come reinterpretazione dello stesso.

Pilates

Lezione basata sul famoso metodo di allenamento inventato da Joseph Hubertus Pilates. Prevede una serie di esercizi "codificati" molti dei quali rappresentano una reinterpretazione di alcune posizioni di yoga. Questo approccio di lavoro permette di migliorare le capacità di controllo del movimento il che significa migliorarne la qualità esecutiva, la condizione di forza generale e la mobilità articolare.

Body & Mind

Una lezione dove si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ad esercizi per potenziare i muscoli nella sua massima totalità, eseguiti a tempo di musica.

Zumba

Il programma Zumba® è un programma di danza-fitness ispirato ai ritmi latino americani. Facile da seguire, abbina la voglia di divertirsi con l'esercizio fisico, la necessità di scrollarsi di dosso stress e tensioni con il bisogno di tenersi in forma.

Jazzercise Tone

Una lezione che combina elementi di danza jazz a un programma di resistenza fisica. Un allenamento davvero completo e un programma di fitness efficace per tutti, al ritmo di buona musica.

Spinning

Lezione che si basa su un programma di allenamento aerobico, che però si svolge su una bicicletta fissa (detta "stationary bike") con diversi livelli di resistenza, cioè, si può fare più o meno fatica a pedalare. Il risultato? L'efficienza cardiovascolare migliora parecchio e i muscoli si tonificano e si rassodano.

Functional Workout Training (FWT)

Si tratta sostanzialmente di preparazione fisica a 360°. L'allenamento funzionale non divide i vari gruppi muscolari, ma li costringe a lavorare in sinergia. Gran parte degli esercizi sono a carico naturale e mettono a dura prova le nostre strutture muscolari con il beneficio però di ottenere un corpo tonico, forte, esplosivo ma soprattutto atletico.

Preparazione Atletica

La lezione comprende esercizi di condizionamento generale volti a migliorare le capacità atletiche specifiche.

Uno degli obiettivi che si pone la Preparazione Atletica è quella di migliorare e potenziare tutte le qualità fisiche e di resistenza generale e locale, come la forza muscolare dinamica, la velocità, l'agilità, e l'elasticità anche al fine di rendere il movimento più armonico possibile.

Questi ed altri obiettivi si raggiungono con un lavoro a corpo libero o con l'ausilio di piccoli sovraccarichi che sono ovviamente adattati ad ogni singola persona ed al tipo di allenamento che si vuole svolgere.

Cross Training

È la combinazione ideale per potenziare tutte le qualità fisiche. Prevede un mix di allenamenti ad alta intensità e ad intervalli, sollevamento pesi olimpico, pliometria, powerlifting, ginnastica, sollevamento kettlebell, ginnastica ritmica, strongman e altri esercizi.

L'intensità più elevata rispetto a un allenamento classico con la successione di esercizi che mobilitano tutti i muscoli e un tempo di recupero breve (con un'intensità maggiore gli esercizi diventano più difficili).

I movimenti funzionali sollecitano tutte le catene muscolari per produrre un movimento naturale come correre, saltare, spingere, lanciare, tirare...

La grande diversità degli esercizi rende le sessioni d'allenamento varie e ludiche.

Sviluppa le capacità fisiche di resistenza cardiovascolare e respiratoria, resistenza muscolare, forza, morbidezza, velocità, agilità, coordinamento, equilibrio, aumento di tono e definizione muscolare.

Yoga Relax

Tecnica di movimenti yoga (asana), respirazione (pranayama) e rilassamento profondo (nidra), in cui si entra in uno stato di sonno attivo che porta ad un completo coinvolgimento fisico, mentale ed emotivo, per favorirne il loro equilibrio e benessere.

Spartan SGX

È un corso di preparazione fisica, tecnica e superamento di ostacoli che ti preparerà per affrontare tutti i livelli di gara "Spartan Race", la corsa ad ostacoli leader nel mondo.

Ginnastica Calistenica

È un'attività motoria a corpo libero che permette di utilizzare il peso del proprio corpo e la forza di gravità come resistenza per migliorare l'ampiezza e la capacità articolare e per sviluppare la forza muscolare.

Aerobic Latin Dance

Lezione basata su semplici coreografie ballate prevalentemente su musiche latino-Americane. L'allenamento comporta movimenti molto naturali senza sforzi eccessivi: tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, migliora il portamento e la memoria. Come tutte le attività aerobiche, allena il cuore e i polmoni. Da non dimenticare come terapia anti-stress.

Lezione di fitness ogni domenica mattina: SALA B 10:00-11:00
dal 27 ottobre al 21 giugno 2020

Lezione di fitness ogni sabato pomeriggio: SALA B 17:00-18:00
dal 26 ottobre al 30 maggio 2020



2.1 FITNESS/1

Coordinatore **JOZEMAR JUNIOR**

dal 2 settembre

GINNASTICA GENERALE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:00 10:55 B	Jozemar				Jozemar		
16:00 16:55 B	Monica		Monica		Monica		

GINNASTICA DOLCE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
11:00 11:55 D	Jenny		Jenny		Jenny		

GINNASTICA POSTURALE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
15:00 15:55 F	Monica		Monica		Monica		
17:30 18:25 F	Monica		Monica		Monica		

TONIFICAZIONE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
8:30 9:25 A	Jozemar		Jozemar		Jozemar		
9:00 9:30 A		Roberta		Roberta			

GLOBAL TONE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
9:00 9:55 B	Silvia	Michela	Silvia	Michela	Silvia		
18:00 18:55 B	Silvia		Silvia		Silvia		

SOFT GYM

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
9:30 10:25 D		Marzia		Marzia			
15:00 15:55 B	Jenny		Jenny		Jenny		



2.1 FITNESS/2

PUMP TONE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:00 10:55 B						Silvia	
19:00 19:55 A		Rossella		Rossella			

TRX FUNCTIONAL

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
9:00 9:30 C						Jozemar	
10:00 10:55 C		Jozemar		Jozemar			
13:00 13:30 C		Silvia		Silvia			
17:00 17:55 C		Rossella		Rossella			

GLUTEI/ADDOMINALI

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
9:30 10:00 A		Roberta		Roberta		Jozemar	

CROSS TRAINING

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
19:00 20:00 C Level 1		Luigi		Luigi			
18:00 19:15 C Level 2	Jozemar		Jozemar		Jozemar		



2.1 FITNESS/3

STRETCHING PILATES

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:30 11:25 D		Jenny		Jenny			

PILATES

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
9:00 9:55 D	Marzia		Marzia		Marzia		
13:30 14:25 F	Marzia	Silvia	Marzia	Silvia	Marzia		
17:00 17:55 B	Silvia		Silvia		Silvia		
19:10 20:05 D	Silvia		Silvia		Silvia		
19:30 20:25 D		Marzia		Marzia			

BODY & MIND

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:00 10:55 B			Jozemar				

GLOBAL I TONE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
18:00 18:55 B		Paolo		Paolo			

SPARTAN SGX

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:00 11:15 C						Jozemar	
18:00 18:55 C		Fabrizio		Fabrizio			



2.1 FITNESS/4

AEROBIC LATIN DANCE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:00 10:55 A						Roberta	

ZUMBA

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:00 10:55 D	Ever		Ever		Ever		
19:00 19:55 A	Ever		Ever		Ever		

JAZZERCISE TONE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:00 10:55 A		Selene		Selene			

FUNCTIONAL WORKOUT TRAINING (FWT)

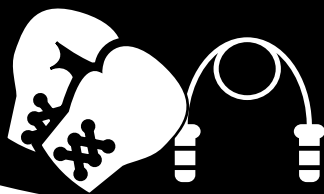
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
9:30 10:25 A	Michela		Michela		Michela		
13:30 14:25 B	Michela		Michela		Michela		
18:05 19:00 A	Michela		Michela		Michela		
19:00 19:55 B	Michela		Michela		Michela		

PREPARAZIONE ATLETICA

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
13:30 14:25 C		Jozemar		Jozemar			
20:00 20:55 C	Michela		Michela		Michela		

GINNASTICA CALISTENICA

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
10:00 10:55 B		Nadia		Nadia			



2.2 SPINNING

Lezione su prenotazione

dal 3 settembre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
8:30 9:30 E		Gianluca		Gianluca			
10:00 11:00 E						Gianluca	Maurizio
19:45 20:40 E	Luciano		Luciano		Luciano		
20:10 21:00 E		Silvia		Silvia			

2.3 PREPUGILISTICA

Istruttore **ALESSANDRO MATTIA**

dal 4 settembre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
20:00 21:00 B Adulti	Alessandro		Alessandro		Alessandro		

2.4 YOGA RELAX

Istruttrice **JENNY VITALI**

dal 3 settembre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
11:30 12:25 F		Jenny		Jenny			



2.5 KINESI POSTURALE

Dott. **EMILIANO PALOMBI**

*dal 16 settembre al 15 dicembre
dal 9 gennaio al 10 giugno*

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Sala F	09:30-10:25 10:30-11:25	09:30-10:25		09:30-10:30 10:30-11:30	09:30-10:25		
Sala B		19:00-19:55		19:00-19:55			

2.6 GINNASTICA POSTURALE

Dott.ssa **MONICA COLADONATO**

dal 2 settembre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Sala F	15:00-15:55		15:00-15:55		15:00-15:55		
Sala F	17:30-18:25		17:30-18:25		17:30-18:25		



2.7 ARTI MARZIALI / 1

KARATE - stile WADO RYU

Sala F - dal 17 settembre

Maestro **WALTER**

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Bambini 2010/11/12		17:00-18:00		17:00-18:00			
Ragazzi 2005/09		18:00-19:00		18:00-19:00			
Agonisti 2004 in poi		19:00-20:30		19:00-20:30			

JUDO

Sala F - dal 2 settembre

Maestro **SANDRO**

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Bambini e preagonisti 2007/12	18:30-19:30		18:30-19:30		18:30-19:30		
Adulti e agonisti 2006 in poi	19:30-21:00		19:30-21:00		19:30-21:00		

COSTRUZIONE E RIPARAZIONE ELETTROPOMPE

RIPARAZIONE VENDITA E RICAMBI PER ELETTROUTENSILI

Centro Assistenza Elettropompe Espa

Avvolgimento motori elettrici



NUOVA IDRO MEC

tarducci
ELETTROMECCANICA

Cell. 377 1233077 Tel/Fax. 06 52457821





Via olivadi 18, 00126 Centro Giano - Roma

Orario di Lavoro Lun/Ven 09:00-13:30 15:00-19:00

www.tarducci-elettromeccanica.it





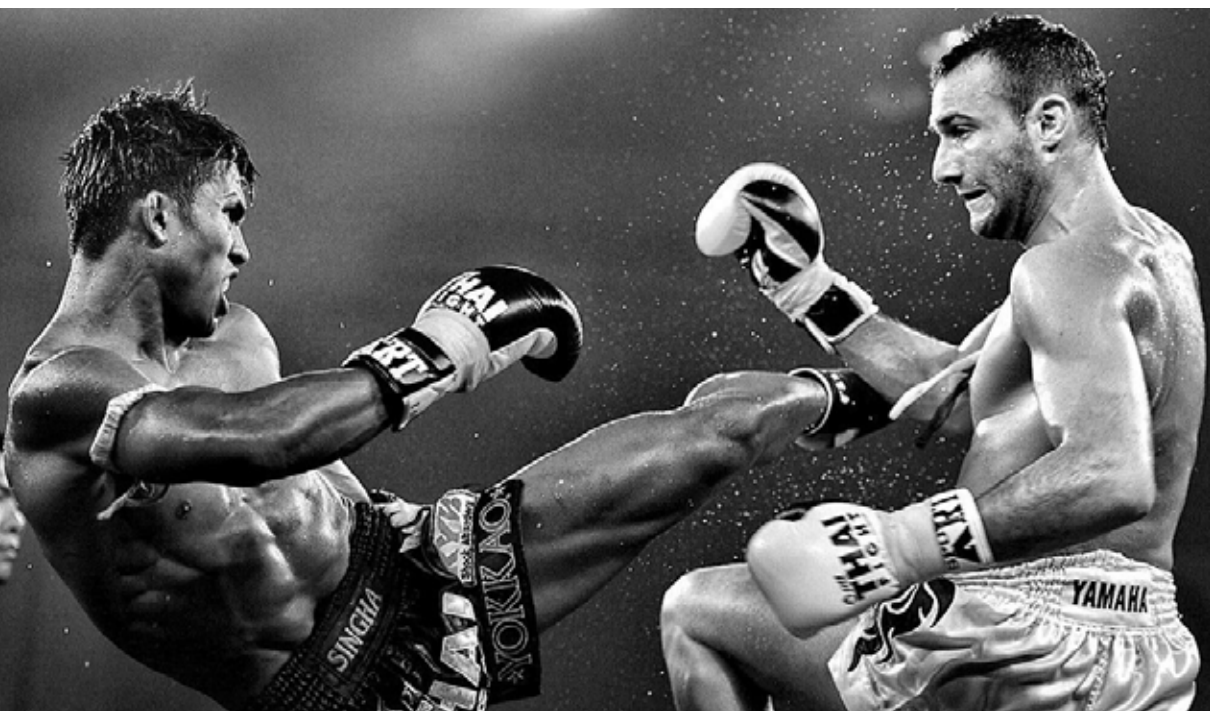
2.7 ARTI MARZIALI / 2

THAI BOXE - MUAY THAI

Sala A - dal 2 settembre

Maestro **CRISTIANO**

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
<i>Gioco Sport baby Thai</i> 4-6 anni F	16:10-16:55				16:10-16:55		
<i>Ragazzi Adulti</i>	11:30-12:30		11:30-12:30		11:30-12:30		
<i>Ragazzi Adulti</i>	13:30-14:30		13:30-14:30		13:30-14:30		
<i>Bambini</i>	17:00-17:55		17:00-17:55		17:00-17:55		
<i>Ragazzi Adulti</i>	20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00		
<i>Ragazzi Adulti</i>	21:00-22:00		21:00-22:00		21:00-22:00		





étude
CENTRO DI FORMAZIONE ALLA DANZA

2.8 DANZA

Direzione artistica **MICHELA MORINI**

DANZA MODERNA

dal 1 ottobre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Avanzamento A		15:00-16:00		15:00-16:00			
Intermedio B		16:00-17:00		16:00-17:00			
Avviamento A		16:00-17:00		16:00-17:00			
Baby B		17:00-18:00		17:00-18:00			
Propedeutica A		17:00-18:00		17:00-18:00			
Junior A		18:00-19:00		18:00-19:00			

DANZA CLASSICA

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Sala E		15:00-16:00		15:00-16:00			

VIDEO DANCE

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Sala E		17:00-18:00					



2.9 BALLI

SALSA CUBANA

Maestro **NICOLA GIALLO**

dal 1 ottobre

	Lun	Mar	Mer	Gio	
					
MAN STYLE B		21:00-22:00			LADY STYLE: Gestualità FEMMINILE di livello Intermedio/Avanzato - con artista internazionale MAN STYLE: Gestualità MASCHILE di livello Intermedio/Avanzato - con artista internazionale SALSA CUBANA BASE: per chi NON ha MAI ballato CUBANA 1: per chi balla da meno di 1 anno CUBANA 2: per chi balla da circa 1/2 anni CUBANA 4: per chi balla da diversi anni BACHATA: livello open
LADY STYLE D		21:00-22:00			
LADY STYLE MASTER D		22:00-23:00			
SALSA CUBANA BASE A		20:00-21:00			
REGGAETON B		20:00-21:00			
BACHATA A				21:30-22:30	
SALSA CUBANA 2 INTERMEDIO B				20:30-21:30	
SALSA CUBANA 4 AVANZATO B				21:30-22:30	
SALSA CUBANA 1 PRINCIPIANTE A				20:30-21:30	

BALLI DI GRUPPO

Maestri **SERGIO E LINDA**

dal 16 settembre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
							
Sala D	21:00-22:30 Principianti		21:00-22:30 Intermedio	21:00-22:30 C. Spettacolo	21:00-22:30 Avanzato		

Muzi PARATI COLORI e VERNICI

di Muzi Augusto

Decorativi: *Giorgio Graesan*
 Spatula Stuhhi - Gioia - White - Istinto
 Casa dei Sogni

Carta da Parati

Porta i colori dell'estate
 nella tua casa con le oltre
 1000 tinte dei colori
 del tintometro

Via di Macchia Saponara, 82/b - 00125 Acilia (RM)

tel. 065215795 - muzi.parati@libero.it - www.muziparati.com



2.10 GINNASTICA ARTISTICA

Direzione artistica **RITA DI CRESCENZIO**

dal 2 settembre

SALA D

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Agonistica Senior/Junior	15:00-17:00		15:00-17:00	15:00-17:00		9:00-13:00	
Pre-Ago Senior	15:00-17:00			15:00-17:00			
Agonistica Allieve/Giovani	17:00-20:00		17:00-20:00		17:00-20:00	9:00-13:00	
Princip. 1A e 2A 2012/2013	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00		
Pre-Ago Allieve	17:20-19:20		17:20-19:20		17:20-19:20		
Princip. 1B 2009/10/11	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00		
Princip. 2B 2009/2010	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00		
Junior 2008 - Prec.		15:30-17:00			15:30-17:00		
Psico-motricità 2014/2015		17:00-18:00		17:00-18:00			
Pre-agonistiche Promesse Chiuso*		17:00-19:25		17:00-19:25		9:00-13:00	
Principianti 1C 2012/2013		17:00-18:30		17:00-18:30			
Principianti 2C 2012/2013		17:00-18:30		17:00-18:30			
Principianti 1D 2009/10/11		18:00-19:25		18:00-19:25			
Principianti 2D 2009/2010		18:00-19:25		18:00-19:25			
Pre-ago Giovani		17:30-18:25		17:30-19:25			

Kit sociale obbligatorio (body-felpa-scarpette bianche)
 kit sociale Pre e Agon obbligatorio (tuta, body, scarpette)
 Certificato medico obbligatorio

*Chiuso=Selezionate



2.11 SALA PESI

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
	06:15-22:30	06:15-22:30	06:15-22:30	06:15-22:30	06:15-22:30	08:00-20:00	08:00-14:00

2.12 POWER LIFTING E PREPARAZIONE AGONISTICA PER LA SPECIALITÀ DI FORZA

Istruttore **GIOVANNI**

dal 2 settembre

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
<i>Sala Pesi</i>		17:30-22:30		17:30-22:30		14:00-20:00	





Uno due tre... via!

Asilo nido autorizzato e convenzionato

Via Gino Bonichi, 17 (C.S. Le Cupole)

tel: 0652360550 - 3341210310

email: unoduetrevia@libero.it

Per informazioni

tel 064110190-3342134257 -3348380893

Gli orari e le attività in programma sono in vigore fino al 30 giugno 2020, ad esclusione dei corsi che hanno scadenze diverse. Per i mesi di luglio e agosto 2020, sarà disponibile in segreteria a partire dai primi di giugno la programmazione della stagione estiva. La direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari in programma.

LA DIREZIONE



HAI VISITATO IL NOSTRO **NUOVO SITO WEB?**
POTRAI TROVARE TUTTI GLI **ORARI AGGIORNATI**,
LASCIARE COMMENTI E PORRE DOMANDE,
LEGGERE LE NOSTRE **NEWS** E RIMANERE
SEMPRE AGGIORNATO SUGLI ESCLUSIVI **EVENTI**
DEL **TUO** MULTISPORT CENTER