



free WIFI ZONE
2000mq
sport armonia benessere

medico sportivo in sede
www.harmonyclub.it
Via Lucio Trebellio, 9 - 00118 - Roma
tel. 06.79841062 cell.351.5376765

HARMONY CLUB ROMA
HARMONY CLUB ASD



Formule in Abbonamento
FULL PASS - OPEN - NO STOP

prenotazione ON LINE

ORARIO DEI CORSI 2024 > 2025

BODY BUILDING & CARDIO

CULTURA FISICA

ASSISTENZA IN SALA E SCHEDA INCLUSA

dal **Lunedì** al **Venerdì** 7.00/23.00 **Sabato** 8.00/19.00

Domenica 9.00/13.00 (escluso i mesi di Luglio ed Agosto) - Collettivi da minimo 50 minuti



**A
T
T
I
V
I
T
A
F
I
T
N
E
S
S
A
L**

Giorno	Insegnante	Attività	Orario	Sala
Lunedì	Paola	YOGA	09:00	sala 4
	Claudia	TOTAL BODY	10:30	sala 2
Martedì	Valeria	PILATES	09:00	sala 1
	Valeria	PILATES	10:15	sala 1
Mercoledì	Chiara	FIT - BOXE	11:15	sala 1
	Paola	YOGA	09:00	sala 4
Giovedì	Claudia	TOTAL BODY	10:30	sala 2
	Valeria	PILATES	09:00	sala 1
Venerdì	Valeria	PILATES	10:15	sala 1
	Chiara	FIT - BOXE	11:15	sala 1
Sabato	Roberto	YOGA	09:00	sala 4
	Claudia	TOTAL BODY	10:30	sala 2
Lunedì	Francesca	TOTAL BODY	16:00	sala 3
	Silvia	ZUMBA Fitness	19:00	sala 2
Martedì	Carmela	PILATES	17:00 e 18:00	sala 1
	Francesca	FUNZIONALE TRX	19:00	sala 4
Mercoledì	Valeria	PILATES*	13:30	sala 2
	Francesca	TOTAL BODY	16:00	sala 3
Giovedì	Carmela	PILATES	17:00 e 18:00	sala 1
	Silvia	ZUMBA Fitness	19:00	sala 1
Venerdì	Francesca	FUNZIONALE TRX	19:00	sala 4
	Valeria	PILATES*	13:30	sala 2
Sabato	Carmela	TOTAL BODY	16:00	sala 3
	Chiara	FIT - BOXE	11:00	sala 2

orari soggetti a possibili variazioni - consultare e utilizzare l'area dedicata **"PRENOTAZIONI IN PRESENZA"** on line

ARTI MARZIALI

SPORT DA COMBATTIMENTO

JUDO	Alessandro e Massimiliano L. sala 1	KUNG FU	Fabio M. sala 3	PREPUGILISTICA	Fausto P.
Lun/Mer	17:30 - 18:15 4/7 anni 18:15 - 19:15 8/11 anni 19:15 - 21:00 Rag-adult	Lun. Mer.	17.00 - 18.00 4/8 anni 18.00 - 19.00 9/14 anni	Lun. Mer.	20.00 - 21.00 sala 3 21.00 - 22.00
Ven	17:15 - 18:00 4/7 anni 18:00 - 19:00 8/11 anni 19:00 - 20:30 Rag-adult	THAI CHI CHUAN	Fabio M.	Ven.	19.30 - 20.30 sala 2 20.30 - 21.30
Sab	11:15 - 12:45 4° turno	Mer.	20.30 - 21.30 sala 2	TAEKWONDO	con Dylan D. sala 4
KARATE BYAKUREN	con Massimo. sala 1	Ven.	20.30 - 21.30 sala 4	Mar. Gio.	18:00 - 18:50
Lun. Mer.	15:30 - 16:45 I° Turno	WING CHUN	Emanuel T. sala 4	MUAY THAI	con Riccardo T. sala 3
Ven	9.30 - 11.00 II° Turno	Mar. Gio.	20:00 - 21:30	Mar. Gio.	19.30 - 20.30 I° Turno 20.30 - 21.30 II° Turno
		AIKIDO	con Andrea C. sala 1	Sab.	17.00 - 18.30 Agonisti
		Lun. Mer.	21:00 - 22:30		
		Ven	20:30 - 22:00		

GINNASTICA POSTURALE GLOBALE G.O.M.

sala 2
Mar/Gio 09:45 - 10:45 I° Turno
19.10 - 20.00 II° Turno
Sabato 10.30 - 11.30 Monoset.

SHIATSU

OPERATORE SHIATSU
manipolazioni e TECAR TERAPIA
PROFESSIONISTA DEL SETTORE


Merc. 15:00-16:30 **Adulti**

Ginnastica Dolce / Terza Età

Lunedì 09:00 - 10:00
Mer/Ven 11:00 - 12:00

GINNASTICA ARTISTICA

Martedì sala 2 e 3
14:30--17:00 Agonisti >11
15:00--17:00 Ragazze >11
17:00--18:00 Pulcini 4>8
17:00--19:00 Pre Ago. >8
17:30--18:30 Allieve 9>10
17:30--19:00 Allieve Plus 9>11

Giovedì sala 2 e 3
14:30--17:00 Agonisti >11
15:00--17:00 Ragazze >11
17:00--18:00 Pulcini 4>8
17:00--19:00 Pre Ago. >8
17:30--18:30 Allieve 9>10
17:30--19:00 Allieve Plus 9>11

Sabato sala 3
Tecnici: *Silvia Mancini, Giorgia Ferri, Valentina Puglisi*
10:00 - 13:00 Agonisti e Pre.
10:00 - 11:30 Allieve plus

ACCADEMIA DI DANZA

CLASSICO

 sala 2 e 4 con **Valentina Z.**

Lun/Ven 15:20 - 16:50 **accad.**
16:50 - 17:50 **3/6 anni**
17:50 - 18:50 **7/10 anni**

MODERNO

 con **Veronica S.** sala 2

Lun/Ven 15:20 - 16:50 **Adulti.**
Lun/Mer 16:50 - 17:50 **Giovani**
Lun/Ven 17:50 - 18:50 **Ragazzi**

CONTEMPORANEO

 sala 1 con **Valentina Z.**

Mar/Gio 15:30 - 17:00 **Ragazzi**
17:00 - 18:00 **Giovani**

POLE DANCE

 sala 4 con **Veronica N.**

Lun/Mer 19:00 - 20:30 **1° Turno**
20:30 - 22:00 **2° Turno**

Ven. 19.00 - 20.30 **3° Turno**

DANZA AEREA

Cerchio & Tessuti sala 2 e 3

Mer/Ven 17:50 - 19:00 **Giovani**
19:00 - 20:20 **Ragazzi**

DANZA AEREA

 sala 2

solo CERCHIO con **Tatiana T.** - **Adulti**

LUN. 21:00 - 22:30

MER. 21:30 - 23:00

HIP HOP

 sala 4

Mar/Gio 15.30 - 16.30 **principianti**

DANZE SPORTIVE

SALSA & BACHATA

 sala 2 **Sabor de America - Kristin**

Martedì 21:00 - 22:00 **Salsa Liv.0**
22:00 - 22:00 **Bachata Liv.1**

Giovedì 21:00 - 22:00 **Bachata Liv.0**
22:00 - 23:00 **Salsa Liv.1**

Salsa & Reggaeton

 sala 4 con **Kristin**

Mer/Ven 16:50 - 17:50 **Ragazzi**

Ladies Style

 sala 2 con **Kristin** portamento femminile

Giovedì 20:00 - 21:10 **Open**

LATIN STYLE - SYNCRO - SHOW

Dance Heart Academy con **Jessica Pelliccioni & Sonia Luciarini**

Lunedì 18:00 - 19:00 **Under 9**
19:00 - 21:00 **Under 15**

Martedì 19:00 - 21:00 **over 17 Ago**

18:00 - 19:00 **under 9**
Mercoledì 19:00 - 20:00 **under 12**

Giovedì 20:00 - 21:00 **Under 15**

Venerdì 20:40 - 22:00 **over 17 Ago**

Sabato 14:30 - 16:00 **over 17 Ago + 15**

note:

Richiedente:

ORARIO DEI CORSI 2024 > 2025



data

www.harmonyclub.it

Referente