

### LUNEDÌ

7.00	<b>F. CIRCUIT TRAINING</b>	GIANLUCA I.	DIANA
8.30	<b>F. PILATES Avanzato</b>	ALESSANDRA	MINERVA
9.00	<b>F. TOTAL BODY</b>	GIORGOS	DIANA
9.30	<b>F. PILATES Base</b>	ALESSANDRA	MINERVA
10.00	<b>PANCAFIT®</b>	CARLO	PROMETEO
	<b>F. STEP</b>	GIORGOS	DIANA
10.30	<b>F. TONIFICAZIONE</b>	GIORGIA G.	DIANA
11.00	<b>F. POSTURALE</b>	DAVIDE R.	MINERVA
13.30	<b>F. TONIFICAZIONE</b>	GIORGIA G.	DIANA
	<b>F. PILATES</b>	MARCO Z.	MINERVA
16.00	<b>F. TOTAL BODY</b>	ROBERTO	DIANA
17.00	<b>F. AEROBICA</b>	TONY	DIANA
	<b>F. POSTURALE</b>	GIORDANA	ORFEO
17.30	<b>F. TABATA WORKOUT (20 MIN)</b>	MATTEO/ DAMIANO	SALA CARDIO
18.00	<b>F. PUMP</b>	FABRIZIO	DIANA
	<b>F. AEROBICA BASE (30 MIN)</b>	TONY	ORFEO
18.30	<b>F. CIRCUIT TRAINING</b>	TONY	ORFEO
	<b>F. ZUMBA</b>	GIANLUCA I.	PEDANA 1
19.00	<b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b>	DAVIDE P.	OUTDOOR
	<b>F. PREPARAZIONE ATLETICA</b>	FABRIZIO	PEDANA 2
19.30	<b>F. STRONG NATION</b>	GIANLUCA I.	PEDANA 1
	<b>F. STEP</b>	TONY	ORFEO
20.00	<b>KARATE DI OKINAWA</b>	DAVIDE I.	HERMES
20.15	<b>F. LATINI E BALLI DI COPPIA</b>	FILIPPO	PEDANA 2

#### Corso Didattico sportivo di: GROUP CYCLING

18.00	<b>GROUP CYCLING</b>	FABIO
19.10	<b>GROUP CYCLING</b>	SILVIA

### MARTEDÌ

7.00	<b>F. PILATES Intermedio</b>	MARCO Z.	MINERVA
9.30	<b>F. TOTAL BODY</b>	PATRICIA	DIANA
	<b>F. POSTURALE</b>	ALESSANDRO	MINERVA
10.30	<b>F. CIRCUIT / TRX</b>	DAVIDE P.	OUTDOOR
	<b>F. ZUMBA</b>	CHIARA	DIANA
10.40	<b>F. POSTURALE</b>	ALESSANDRO	MINERVA
13.30	<b>F. CARDIO PUMP</b>	ROBERTO	DIANA
	<b>F. YOGA</b>	CLAUDIA	ORFEO
17.00	<b>F. TOTAL BODY</b>	GIORGOS	DIANA
	<b>F. PILATES</b>	GIORGIA A.	ORFEO
18.00	<b>F. AEROBICA</b>	GIORGOS	DIANA
	<b>F. POSTURALE</b>	DAVIDE R.	ORFEO
18.30	<b>F. TONIFICAZIONE</b>	GIANLUCA I.	PEDANA 1
19.00	<b>F. FUNCTIONAL UNDER 30</b>	DAVIDE P.	DIANA
19.15	<b>F. YOGA</b>	PAOLA	ORFEO
19.30	<b>F. FIT BOXE</b>	PATRICIA	AREA 1

#### Corso Didattico sportivo di: GROUP CYCLING

9.00	<b>GROUP CYCLING</b>	ELISABETTA
18.30	<b>GROUP CYCLING</b>	FABIO

**Tonificazione** **Wellness** **Cardiovascolare** **Funzionale** **Fight**

Prenotazione obbligatoria in Segreteria Soci (1° Piano) - L'Aquafitness è inclusa negli abbonamenti Gold e Platinum

**Via Cornelia 493 • 00166 Roma • tel: 06.61110 • segreteriasoci@forumroma.it • forumroma.it**

FORUM SPORT CENTER SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICA

Attività Sportive di Fitness - Sport Ginnastica Disciplina BI001, BI003, BI004 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 Disciplina DD001, DD002, DD003, DD004, DD005 E DD006 Sport Calcio Disciplina AS002 E AS003 • Sport Tennis Disciplina DL002 E DL003 • Sport Danza Sportiva Disciplina BC002, BC006 E BC011 • Sport Karate Disciplina BP001 Sport Kickboxing Disciplina BR001 • Sport Wushu Kung Fu Tradizionale Disciplina Dx001 • Sport Pugilato Disciplina CM004 • Sport Ciclismo Disciplina AX011 • F. Indica Lezioni Di Fitness.

## MERCOLEDÌ

7.00	F. PUMP	GIANLUCA I.	APOLLO
9.00	F. PILATES	GIORDANA	MINERVA
	F. TOTAL BODY	GIORGOS	APOLLO
10.00	F. AEROBICA	GIORGOS	APOLLO
	F. PROGETTO SENIOR COCOON	CARLO	AUDITORIUM
11.00	F. POSTURALE	DAVIDE R.	MINERVA
13.30	F. CIRCUIT FUNCTIONAL TRX	GIORGIA G.	DIANA
	F. PILATES	ALESSANDRA	MINERVA
16.00	F. TOTAL BODY	ROBERTO	DIANA
17.00	F. STEP	TONY	DIANA
	F. POSTURALE	GIORDANA	ORFEO
17.30	F. TABATA WORKOUT (20 MIN)	MATTEO/ DAMIANO	SALA CARDIO
18.00	F. GINNASTICA GENERALE	FABRIZIO	PEDANA 2
	F. STEP BASE (30 MIN)	TONY	DIANA
18.30	F. CIRCUIT TRAINING	TONY	ORFEO
	F. ZUMBA	GIANLUCA I.	PEDANA 1
19.00	F. CIRCUITO FUNZIONALE	DAVIDE P.	OUTDOOR
	F. PREPARAZIONE ATLETICA	FABRIZIO	PEDANA 2
19.30	F. AEROBICA	TONY	ORFEO
	F. TOTAL BODY	GIANLUCA I.	PEDANA 1

### Corso Didattico sportivo di: GROUP CYCLING

11.00	GROUP CYCLING	ELISABETTA
19.00	GROUP CYCLING	STEFANO

## GIOVEDÌ

7.00	F. PILATES	MARCO Z.	MINERVA
9.30	F. TOTAL BODY	PATRICIA	DIANA
	F. POSTURALE	ALESSANDRO	MINERVA
10.30	F. ZUMBA	CHIARA	DIANA
	F. CIRCUIT / TRX	DAVIDE P.	OUTDOOR
10.40	F. POSTURALE	ALESSANDRO	MINERVA
13.30	F. CARDIO PUMP	ROBERTO	DIANA
	F. YOGA	CLAUDIA	ORFEO
17.00	F. TOTAL BODY	GIORGOS	DIANA
	F. PILATES	GIORGIA A.	ORFEO
18.00	F. AEROBICA	GIORGOS	DIANA
	F. POSTURALE	DAVIDE R.	ORFEO
18.30	F. STRONG NATION	GIANLUCA I.	PEDANA 1
19.00	F. FUNCTIONAL UNDER 30	DAVIDE P.	DIANA
19.15	F. YOGA	PAOLA	ORFEO
19.30	F. FIT BOXE	PATRICIA	AREA 1
20.00	KARATE DI OKINAWA	DAVIDE I.	HERMES
20.15	F. LATINI E BALLI DI COPPIA	FILIPPO	ORFEO

### Corso Didattico sportivo di: GROUP CYCLING

9.00	GROUP CYCLING	ELISABETTA
18.30	GROUP CYCLING	FABIO

## ATTIVITÀ DI FITNESS

**F. PILATES** - Workout teso allo sviluppo della forza e della resistenza secondo i principi posturologici di Joseph Pilates. **F. CROSSCARDIO** - È un allenamento completo, stimola l'attività cardiocircolatoria e tonifica buona parte dei muscoli del corpo. Per tutti. **F. POSTURALE** - Specifici esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi che vanno ad agire su diversi distretti del corpo per migliorare la mobilità articolare e ridurre rigidità e dolore. **F. CIRCUIT TRX** - Lezione funzionale basata su circuiti dinamici per migliorare tecnica, agilità, resistenza, coordinazione e forza. **F. PANCAFIT** - Lezione che utilizza la panca del Metodo Raggi® capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene. **F. TAI CHI CHUAN** - Disciplina che ha origine dalle arti marziali, utile per il potenziamento del carattere e il miglioramento della postura. **F. VINYASA YOGA** - La caratteristica di questa forma di Yoga è la fluidità, far scorrere con lentezza, eleganza e dolcezza ogni movimento nel passaggio da un'asana all'altra. **F. GROUP CYCLING** - È un sistema di allenamento indoor mirato al miglioramento e al mantenimento del benessere

psicofisico attraverso un piacevole e coinvolgente lavoro cardiovascolare. **F. ZUMBA** - È una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. **F. TOTAL BODY** - È un tipo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero. **F. AEROBICA** - È un'attività che consiste nel riprodurre una sequenza coreografica con elementi obbligatori e a scelta a ritmo atto in cui l'allenamento è svolto tenendo in mano e muovendo a suon di musica delle particolari bacchette chiamate Ripstix® molto simili a quelle utilizzate dai batteristi per suonare. **F. CIRCUIT TRAINING** - È un tipo di allenamento con sovraccarichi eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi. **F. PREPARAZIONE ATLETICA** - È un'attività volta a curare, gestire e potenziare le qualità fisiche, sia generali che specifiche. È un allenamento di base ottimo anche per migliorare le performance anche di altri sport e attività.

## VENERDÌ

7.00	<b>F. CIRCUIT TRAINING</b>	PATRICIA	DIANA
8.30	<b>F. PILATES Avanzato</b>	ALESSANDRA	MINERVA
9.00	<b>F. TOTAL BODY</b>	GIORGOS	APOLLO
9.30	<b>F. PILATES Base</b>	ALESSANDRA	MINERVA
10.30	<b>F. PUMP</b>	PATRICIA	DIANA
11.00	<b>F. POSTURALE</b>	DAVIDE R.	MINERVA
12.30	<b>PANCAFIT®</b>	CARLO	PROMETEO
13.30	<b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b>	RENATO	DIANA
	<b>F. PILATES</b>	MARCO Z.	MINERVA
16.00	<b>F. TOTAL BODY</b>	TONY	DIANA
17.00	<b>F. POSTURALE</b>	DAVIDE R.	ORFEO
	<b>F. AEROBICA</b>	TONY	DIANA
17.30	<b>F. TABATA WORKOUT (20 MIN)</b>	MATTEO/ DAMIANO	SALA CARDIO
18.00	<b>F. PREPARAZIONE ATLETICA</b>	FABRIZIO	PEDANA 2
	<b>F. AEROBICA BASE (30 MIN)</b>	TONY	ORFEO
	<b>F. CIRCUIT TRAINING</b>	TONY	ORFEO
19.00	<b>F. ZUMBA</b>	ALEANDRO	PEDANA 1
	<b>F. CIRCUITO FUNZIONALE</b>	DAVIDE P.	RACK OUTDOOR
	<b>F. PUMP</b>	FABRIZIO	DIANA
20.30	<b>F. ADDOMINALI (20 MIN)</b>	MATTEO	SALA CARDIO

Corso Didattico sportivo di: GROUP CYCLING

19.00	<b>GROUP CYCLING</b>	STEFANO
-------	----------------------	---------

## U18

MAR	18.30	<b>F. POWER TRAINING</b>	CINZIA - EDO	MINERVA
VEN	18.30	<b>F. FUNCTIONAL TRAINING</b>	CINZIA - EDO	HERMES

## SABATO

10.00	<b>F. ZUMBA</b>	GIANLUCA I.	PEDANA 1
10.30	<b>F. PILATES</b>	ALESSANDRA	MINERVA
11.00	<b>F. TOTAL BODY</b>	GIANLUCA I.	PEDANA 1
	<b>F. CROSS CARDIO</b>	DAVIDE P.	OUTDOOR
11.30	<b>F. YIN YOGA</b>	PAOLA	ORFEO
12.00	<b>F. AEROBICA</b>	MARGARET	DIANA
13.40	<b>F. TONIFICAZIONE</b>	MARGARET	DIANA

Corso Didattico sportivo di: GROUP CYCLING

11.00	<b>GROUP CYCLING</b>	ERIKA
-------	----------------------	-------

## DOMENICA

10.00	<b>F. OLISTICO</b>	A TURNO	MINERVA
10.30	<b>F. CIRCUITO MUSCOLARE</b>	ALFREDO	DIANA
11.30	<b>F. SUNDAY CLASS</b>	A TURNO	DIANA

Corso Didattico sportivo di: GROUP CYCLING

10.30	<b>GROUP CYCLING</b>	FABIO
-------	----------------------	-------

## U30

LUN	16.30	<b>CARDIO-PESI (16.30-20.30)</b>	DAMIANO	SALA CARDIO
MAR	16.30	<b>CARDIO-PESI (16.30-20.30)</b>	EMANUELE	SALA CARDIO
	19.00	<b>F. FUNZIONALE</b>	DAVIDE	DIANA
	19.30	<b>NUOTO</b>	DANIELE	V. INTERNA
MER	16.30	<b>CARDIO-PESI (17.00-21.30)</b>	DAMIANO	SALA CARDIO
	18.00	<b>PADEL</b>	PATRIZIO	CAMPI 2-3
	19.30	<b>NUOTO</b>	DANIELE	V. INTERNA
GIOV	16.30	<b>CARDIO-PESI (17.00-21.30)</b>	EMANUELE	SALA CARDIO
	19.00	<b>F. FUNZIONALE</b>	DAVIDE	DIANA
VEN	16.30	<b>CARDIO-PESI (16.30-20.30)</b>	DAMIANO	SALA CARDIO
	19.30	<b>NUOTO</b>	DANIELE	V. INTERNA

# NUOTO LIBERO

## PISCINA INTERNA - VASCA GRANDE

### DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

6.15 - 20.30	1-2-3	20.30 - 21.30	5-6-7-8
SABATO			
7.00 - 11.00	1-2	11.00 - 17.00	1-2-3-4
17.00 - 19.30	1-2-3-4-5		
DOMENICA			
7.00 - 18.30	2-3-4-5-6-7		

## PISCINA ESTERNA

### LUNEDÌ-GIOVEDÌ

### MARTEDÌ - VENERDÌ

08.00 - 10.30	1-2-3	08.00 - 15.00	1-2-3
10.30 - 13.00	1-2-3-4-5	15.00 - 17.00	1-2
13.00 - 15.00	1-2-3	17.00 - 20:00	1-2-3
15.00 - 17.00	1-2		
17.00 - 20:00	1-2-3		
MERCLEDÌ		SABATO	
08:00 - 11.30	1-2-3	08:00 - 10.00	1-2
11:30 - 15:00	1-2-3-4-5	10:00 - 13:00	1-2-3
15:00 - 17:00	1-2	13:00 - 19:30	1-2-3-4
17:00 - 20:00	1-2-3		
DOMENICA			
08:00 - 19:30	2-3-4-5-6-7		

# AQUAFITNESS - VASCA INTERNA

LUN	9.30	AQUACARDIO	FEDERICO
	10.30	HYDROBIKE	FEDERICO
	11.30	AQUATONE	FEDERICO
	13.30	AQUACARDIO	TIZIANA
	19.00	AQUAPOWER	ALESSANDRA

MAR	9.00	AQUACIRCUIT	BETTA
	10.00	AMRAP	BETTA
	11.00	SOFT AQUAGYM	BETTA
	13.30	HYDROBIKE	ERIKA
	19.00	WATER ENDURANCE	ERIKA

MER	9.30	HIIT	FEDERICO
	10.30	DEEPWATER	FEDERICO
	11.30	AQUAFUNCTIONAL	FEDERICO
	19.00	AQUACARDIO	SARA

GIO	9.00	AQUACIRCUIT	BETTA
	10.00	AMRAP	BETTA
	11.00	SOFT AQUAGYM	BETTA
	13.30	HYDROBIKE	ERIKA
	19.00	DUATHLON	ERIKA

VEN	9.30	WATER FITBOXE	BETTA
	10.30	HYDROBIKE	BETTA
	11.30	GAG	BETTA
	13.30	AQUAPOWER	TIZIANA
	19.00	AQUAFUNCTIONAL	CHIARA

SAB	10.00	AQUATONE	PAMELA/FEDERICO
	11.00	AQUACIRCUIT	PAMELA/FEDERICO

DOM	10.00	SUNDAY CARDIO	A TURNO
	11.00	SUNDAY TONE	A TURNO

Prenotazione obbligatoria in Segreteria Soci (1° Piano) - L'Aquafitness è inclusa negli abbonamenti Gold e Platinum

I numeri corrispondono alle corsie dedicate al nuoto libero. La disponibilità delle corsie potrebbe subire variazioni in occasione di manifestazioni sportive e/o lezioni speciali.

■ Tonificazione ■ Wellness ■ Cardiovascolare ■ Funzionale ■ Fight

## ATTIVITÀ DI AQUAFITNESS

**AMRAP:** Metodo di allenamento ad alta intensità che consiste nell'effettuare il maggior numero di round o di ripetizioni in un determinato slot di tempo o un numero ben preciso di ripetizioni nell'unità di tempo - **AQUACARDIO:** Metodo di allenamento cardio e di resistenza funzionale ad alta intensità che mira ad aumentare la resistenza, la forza e la stabilità del core - **AQUAFUNCTIONAL:** Metodo di allenamento ad alta intensità per sviluppare forza e resistenza alternando esercizi a corpo libero all'uso di piccoli attrezzi **AQUATONE:** Metodo di allenamento di media intensità, mirato a sviluppare la tonificazione di tutti i distretti muscolari attraverso esercizi di coordinazione a difficoltà crescente - **AQUACIRCUIT:** Metodo di allenamento cardiovascolare e di rinforzo muscolare in acqua, basato sul lavoro a stazioni con grandi attrezzi (Bike, Treadmill, Step, Jump) - **DEEP WATER:** Lezione svolta in acqua alta (quindi nessuno stress per l'apparato osteoarticolare) per sfruttare al meglio tutti i benefici che questa attività può apportare all'organismo, un vero toccasana per l'apparato cardiocircolatorio, il sistema vascolare e linfatico - **DUATHLON:** Metodo di allenamento che alterna il lavoro di coordinazione e tonificazione sulle Hydrobike a quello a corpo libero o con uso di piccoli attrezzi, per un interval training speciale - **GAG:** Gambe, addome e glutei. È un allenamento mirato a rinforzare e tonificare la muscolatura

di queste tre zone - **HYDROBIKE:** Allenamento cardiovascolare con l'utilizzo della bike acquatica. Grazie alla presenza dell'acqua, il lavoro di gambe e addome si unisce a quello della parte superiore del corpo - **HYDROBIKE EXTREME:** Metodo di allenamento enfatizzato rispetto a quello della Hydrobike classica. Una tipologia di lezione adatta ad una clientela allenata - **SOFT AQUAGYM:** Ginnastica dolce in acqua. Una forma di Aquafitness in cui manca la componente cardiorespiratoria e si focalizza l'attenzione sul potenziamento muscolare, l'allungamento ed il rilassamento. **WATER ENDURANCE:** Metodo di allenamento a ritmo di musica che coinvolge tutto il corpo allo scopo di migliorare la capacità aerobica con monitoraggio costante della FC - **WATER FITBOXE:** Metodo di allenamento che tonifica tutto il corpo e che richiama gli elementi classici della prepugilistica adattati al fattore acqua, a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi

**Hydrobike:** prenotazione della bike in segreteria soci. Oltre i 5 min. di ritardo la prenotazione è considerata nulla. Le lezioni con meno di 4 partecipanti verranno annullate senza preavviso. È obbligatorio fare la doccia e indossare la cuffia prima di accedere in vasca. Le scarpette per l'Hydrobike vanno calzate esclusivamente a bordo vasca. È vietato utilizzare creme, oli e trucco prima di accedere in vasca