

 ALLROUND

PLANNING

ATTIVITÀ di classe FITNESS
novembre 2025



@ALLROUNDROMA



LUNEDÌ

	GYM FLOOR	SALA 1	SALA 3	SALA CORSI	PISCINA	SKILLBIKE AREA	STUDIO PILATES
07:00		F. TOTAL ABDOMINAL 07:15 - 07:55 Andrea	F. POSTURALE 07:15 - 08:00 Francesca				
08:00		F. BODY SCULP 08:00 - 08:45 Andrea	F. POSTURALE 08:15 - 09:00 Francesca				
09:00		F. FUNCTIONAL TRAINING 09:00 - 09:45 Andrea	F. POSTURALE 09:05 - 09:50 Gianluca				
10:00	F. TOTAL BODY 10:00 - 10:45 Arianna	F. GINNASTICA SOFT 10:00 - 10:45 Andrea	F. SALUTE DINAMICA 10:05 - 10:50 Gianluca	F. PILATES SCHIENA 09:15 - 10:00 Francesca	PISCINA 1		F. PILATES REFORMER 09:00 - 09:45 Elena
11:00		F. BALLI DI GRUPPO 11:15 - 12:15 Sabrina	F. PILATES MAT 11:00 - 11:45 Elena	F. GINNASTICA POSTURALE 10:00 - 10:50 Francesca	PISCINA 2		F. PILATES REFORMER 10:00 - 10:45 Elena
12:00		F. HIIT 12:30 - 13:15 Carlotta	F. PILATES ARC / BARRE 12:00 - 12:45 Elena		F. RIEDUCAZIONE 11:15 - 12:00 Andrea M.		
13:00					F. ACQUA CIRCUIT 12:00 - 12:45 Andrea M.		
14:00					F. HYDROBIKE 13:00 - 13:45 Andrea M.	F. SKILLBIKE 13:30 - 14:15 Carlotta	
15:00							
16:00							
17:00		F. CIRCUIT TRAINING 17:00 - 17:40 Luca			PISCINA 2		F. PILATES REFORMER 16:50 - 17:35 Antonio
18:00		F. ABS GLUTEI 17:40 - 18:25 Carlotta	F. PILATES 17:45 - 18:30 Luca		F. ACQUATONE 17:45 - 18:30 Antonio		F. PILATES REFORMER 17:40 - 18:25 Daniele
19:00		F. POWER BODY 18:30 - 19:30 Luca	F. PILATES 18:40 - 19:25 Antonio		F. ACQUAFITNESS 18:30 - 19:15 Daniela	F. SKILLBIKE 18:30 - 19:15 Carlotta	F. PILATES REFORMER 18:30 - 19:15 Daniele
20:00		F. HERO TRAINING 19:30 - 20:00 Luca	F. MOBILITY TONE 19:25 - 20:10 Daniele		F. HYDROBIKE 19:15 - 20:00 Daniela		F. PILATES REFORMER 19:30 - 20:15 Antonio
21:00		F. HYROX TRAINING 20:15 - 21:00 Daniele					
22:00							

MARTEDÌ

	GYM FLOOR	SALA 1	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SKILLBIKE AREA	STUDIO PILATES
07:00		F. TOTAL BODY 07:15 - 07:55 Carlotta					
08:00		F. NTC 08:00 - 08:45 Carlotta					F. PILATES REFORMER 07:30 - 08:15 Andrea P
09:00		F. TOTAL BODY 09:00 - 09:45 Laura	F. PILATES MAT 08:20 - 09:05 Andrea P		PISCINA 2		
10:00		F. STEP & TONE 10:00 - 10:45 Laura	F. POSTURALE 10:00 - 10:45 Davide	F. POSTURALE MEZIÈRES 09:45 - 10:30 Daniele	F. HYDROBIKE 09:10 - 09:55 Debora	F. SKILLBIKE 09:00 - 09:45 Carlotta	F. PILATES REFORMER 09:15 - 10:00 Andrea P
11:00		F. BACK SCHOOL 10:45 - 11:30 Daniele	F. POSTURALE 10:50 - 11:35 Davide		PISCINA 1		
12:00		F. GLUTEI ABS 11:35 - 12:20 Carlotta	F. PILATES MAT 11:40 - 12:25 Andrea P		F. ACQUAFITNESS 10:15 - 11:00 Andrea P		F. PILATES REFORMER 11:15 - 12:00 Debora
13:00		F. PREPUGILISTICA 12:30 - 13:15 Oskar	F. STRETCHING 12:30 - 13:15 Carlotta				
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	GYM OUTDOOR				PISCINA 2		F. PILATES REFORMER 17:30 - 18:15 Debora
19:00	CALISTHENICS Andrea e Gianluca 17:30 - 19:00 base 19:00 - 20:30 esperti	F. TOTAL BODY 18:40 - 19:25 Daniele	F. YOGA VINYASA 18:00 - 19:15 Giorgia		F. ACQUAFITNESS 18:30 - 19:15 Debora		
20:00		F. CIRCUIT TRAINING 19:30 - 20:15 Daniele	F. PILATES 19:20 - 20:05 Claudia M.		F. HYDROBIKE 19:15 - 20:00 Debora		
21:00							
22:00							

MERCOLEDÌ

	GYM FLOOR	SALA 1	SALA 3	SALA CORSI	PISCINA	SKILLBIKE AREA	STUDIO PILATES
07:00		F. TOTAL ABDOMINAL 07:15 - 07:55 Andrea	F. POSTURALE 07:15 - 08:00 Francesca				
08:00		F. BODY SCULP 08:00 - 08:45 Andrea	F. POSTURALE 08:15 - 09:00 Francesca				
09:00		F. FUNCTIONAL TRAINING 09:00 - 09:45 Andrea	F. POSTURALE 09:05 - 09:50 Gianluca	F. PILATES SCHIENA 09:15 - 10:00 Francesca			F. PILATES REFORMER 09:00 - 09:45 Elena
10:00	F. GLUTEI ABS 10:00 - 10:45 Andrea	F. TAI CHI PER LA SALUTE 10:00 - 11:10 Guido	F. SALUTE DINAMICA 10:05 - 10:50 Gianluca	F. GINNASTICA DOLCE 10:00 - 10:50 Francesca	PISCINA 1 F. ACQUAFITNESS 10:20 - 11:05 Claudia M		F. PILATES REFORMER 10:00 - 10:45 Elena
11:00		F. BALLI DI GRUPPO 11:15 - 12:15 Sabrina	F. PILATES MAT 11:00 - 11:45 Elena		PISCINA 2		
12:00		F. HIIT 12:30 - 13:15 Carlotta			F. RIEDUCAZIONE 11:15 - 12:00 Andrea M		
13:00					F. ACQUA CIRCUIT 12:00 - 12:45 Andrea M.		
14:00					F. HYDROBIKE 13:00 - 13:45 Andrea M	F. SKILLBIKE 13:30 - 14:15 Carlotta	
15:00							
16:00							
17:00					PISCINA 2		F. PILATES REFORMER 16:50 - 17:35 Antonio
18:00			F. PILATES 17:30 - 18:15 Carlotta		F. ACQUAFITNESS 17:45 - 18:30 Antonio		F. PILATES REFORMER 17:40 - 18:25 Daniele
19:00		F. HIIT 18:30 - 19:15 Carlotta	F. PILATES 18:40 - 19:25 Antonio		F. ACQUAFITNESS 18:30 - 19:15 Daniela		F. PILATES REFORMER 18:30 - 19:15 Daniele
20:00		F. PUMP 19:30 - 20:20 Alessia	F. MOBILITY TONE 19:25 - 20:10 Daniele		F. HYDROBIKE 19:15 - 20:00 Daniela		F. PILATES REFORMER 19:30 - 20:15 Antonio
21:00		F. HYROX TRAINING 20:20 - 21:05 Daniele					
22:00							

GIOVEDÌ

	GYM FLOOR	SALA 1	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SKILLBIKE AREA	STUDIO PILATES
07:00							
08:00		F. TOTAL BODY 07:15 - 07:55 Carlotta					F. PILATES REFORMER 07:30 - 08:15 Andrea P
09:00		F. NTC 08:00 - 08:45 Carlotta	F. PILATES MAT 08:20 - 09:05 Andrea P		PISCINA 2		F. PILATES REFORMER 09:15 - 10:00 Andrea P
10:00		F. TOTAL BODY 09:00 - 09:45 Laura		F. POSTURALE MEZIERES 09:45 - 10:30 Daniele	F. HYDROBIKE 09:10 - 09:55 Debora	F. SKILLBIKE 09:00 - 09:45 Carlotta	
11:00		F. STEP & TONE 10:00 - 10:45 Laura	F. POSTURALE 10:00 - 10:45 Davide		PISCINA 1		F. PILATES REFORMER 11:15 - 12:00 Debora
12:00		F. BACK SCHOOL 10:45 - 11:30 Daniele	F. POSTURALE 10:50 - 11:35 Davide		F. ACQUAFITNESS 10:15 - 11:00 Andrea P		
13:00		F. GLUTEI ABS 11:35 - 12:20 Carlotta	F. PILATES MAT 11:40 - 12:25 Andrea P				
14:00		F. PREPUGILISTICA 12:30 - 13:15 Oskar	F. STRETCHING 12:30 - 13:15 Carlotta				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		F. G.A.G 17:45 - 18:30 Claudia DM					F. PILATES REFORMER 17:30 - 18:15 Debora
19:00	GYM OUTDOOR	F. TOTAL BODY 18:40 - 19:25 Claudia DM	F. VINYASA YOGA 18:00 - 19:15 Giorgia		PISCINA 2	F. SKILLBIKE 18:45 - 19:30 Daniele	
20:00	CALISTHENICS Andrea e Gianluca 17:30 - 19:00 base 19:00 - 20:30 esperti	F. FIT BOXE 19:30 - 20:15 Claudia DM	F. PILATES 19:20 - 20:15 Claudia M.		F. HYDROBIKE 18:30 - 19:15 Debora		F. PILATES REFORMER 19:35 - 20:20 Daniele
21:00					F. ACQUAFITNESS 19:15 - 20:00 Debora		
22:00							

VENERDÌ

	GYM FLOOR	SALA 1	SALA 3	SALA CORSI	PISCINA	SKILLBIKE AREA	STUDIO PILATES
07:00		F. TOTAL ABDOMINAL 07:15 - 07:55 Andrea	F. POSTURALE 07:15 - 08:00 Francesca				
08:00		F. BODY SCULP 08:00 - 08:45 Andrea	F. POSTURALE 08:15 - 09:00 Francesca				
09:00		F. FUNCTIONAL TRAINING 09:00 - 09:45 Andrea	F. POSTURALE 09:05 - 09:50 Gianluca	F. PILATES SCHIENA 09:15 - 10:00 Francesca	PISCINA 1		F. PILATES REFORMER 09:00 - 09:45 Elena
10:00			F. SALUTE DINAMICA 10:05 - 10:50 Gianluca	F. GINNASTICA POSTURALE 10:00 - 10:50 Francesca	F. ACQUAFITNESS 10:20 - 11:05 Francesca P		F. PILATES REFORMER 10:00 - 10:45 Elena
11:00	F. TOTAL BODY 10:15 - 11:00 Arianna	F. GINNASTICA SOFT 10:00 - 10:45 Andrea	F. PILATES MAT 11:00 - 11:45 Elena		PISCINA 2		
12:00					F. RIEDUCAZIONE 11:15 - 12:00 Andrea M		
13:00		F. HIIT 12:30 - 13:15 Carlotta			F. ACQUA CIRCUIT 12:00 - 12:45 Andrea M.		
14:00					F. HYDROBIKE 13:00 - 13:45 Andrea M	F. SKILLBIKE 13:30 - 14:15 Carlotta	
15:00							
16:00							
17:00		F. ZUMBA 17:15 - 18:00 Giovanni					
18:00		F. TOTAL BODY 18:00 - 18:45 Giovanni	F. PILATES 17:45 - 18:30 Daniele				F. PILATES REFORMER 17:00 - 17:45 Daniele
19:00		F. PILATES ATHLETIC 18:45 - 19:30 Daniele			PISCINA 2		
20:00	F. HYROX TRAINING 19:40 - 20:30 Daniele	F. PUMP 19:30 - 20:20 Alessia			F. HYDROBIKE 19:30 - 20:15 Daniela		
21:00							
22:00							

SABATO

	GYM FLOOR	SALA 1	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SKILLBIKE AREA	STUDIO PILATES
07:00							
08:00							
09:00	F. ABS GLUTEI 08:45 - 09:30 Andrea	F. ZUMBA 09:15 - 10:00 Laura			PISCINA 1		
10:00	F. CROSS TRAINING 09:45 - 10:30 Andrea	F. TOTAL BODY 10:15 - 11:00 Laura	F. PILATES 09:45 - 10:30 Debora		F. ACQUAFITNESS 08:45 - 09:30 Debora	F. SKILLBIKE LONG RIDE 08:15 - 09:30 Daniele	F. PILATES REFORMER 10:45 - 11:30 Debora
11:00		F. LOW BODY 11:15 - 12:00 Laura	F. QI GONG 10:45 - 11:30 Maurizio				
12:00			F. QI GONG 11:30 - 12:15 Maurizio				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00					PISCINA 2		
18:00					F. HYDROBIKE 17:15 - 18:00 Andrea M / Deborah		
19:00					F. HYDROBIKE 18:00 - 18:45 Andrea M / Deborah		
20:00							
21:00							
22:00							

DOMENICA

GYM FLOOR

SALA 1

SALA 3

SALA 4

PISCINA

SKILLBIKE AREA

STUDIO PILATES

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

F. PUMP

09:30 - 10:20 Alessia

F. STEP FOR ALL

10:30 - 11:15 Alessia

F. TOTAL BODY

11:20 - 12:05 Claudia M

PISCINA 1

F. ACQUAFITNESS

10:15 - 11:00 Claudia M

 ALLROUND

PLANNING

eventi speciali

NOVEMBRE 2025



@ALLROUNDROMA



OPEN CLASS

SPECIAL CLASS

MASTER CLASS

SALA 3

10 - 12 novembre

F. SATI DYNAMIC

20:15 - 22:00 Evi



Legenda:



I nostri programmi completi di allenamento di Forza Funzionaleumentano la forza e il tono muscolare. Si tratta di sessioni di allenamento che possono essere mirate a zone specifiche del corpo o full body.



Skillbike training permette di migliorare il tono cardiovascolare, la forma e la resistenza muscolare. Un'esperienza motivante per bruciare calorie.



Fai battere forte il cuore con la nostra selezione di corsi di Energy, per spingerti fino ai tuoi limiti con un allenamento full body e cardio. Proponiamo un allenamento anerobico ad alta intensità come ad esempio il Cross Training, il Bootcamp, Fit Boxe e l'OutRace Training.



È possibile migliorare la forma fisica divertendosi, imparando nuovi passi e creando straordinarie coreografie. I nostri numerosi corsi di ballo sono una carica di energia e sono adatti a ogni livello. Non c'è che l'imbarazzo della scelta!



L'ampia gamma di corsi e attività in acqua rappresenta un allenamento full body a basso impatto e adatto a tutti i livelli, grazie alla resistenza naturale dell'acqua e al galleggiamento. A disposizione degli iscritti percorsi specifici di rieducazione in acqua.



La nostra ampia selezione di corsi "olistici" è stata appositamente studiata per far ritrovare equilibrio e tranquillità, lavorando sulla flessibilità, sulla resistenza, sulla postura e sulle tecniche di respirazione. Per sentirsi rinvigoriti e rilassati, non vi è nulla di meglio di un'ora di yoga Ashtanga, Hatha o Vinyasa Flow, di Pilates, di Bioenergetica, di Tai-Chi Chuan, Inoltre, siamo gli unici a proporre l'innovativo Body Armony yoga!