

# SALA 1

	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
10:00-11:30		T.D.S. (M° Lanzilao)	T.D.S. (M° Lanzilao)
16:30-17:30	GIOCO SPORT (M° Lanzilao)	GIOCO SPORT (M° Lanzilao)	KICK AMERICAN KARATE POINT (16:30-17:50) (M° Lanzilao)
17:30-19:00	KICK AMERICAN KARATE POINT (M° Lanzilao)	KICK AMERICAN KARATE POINT (M° Lanzilao)	JUDO RAGAZZI E AGONISTI (18:00-19:30) (M° Agliata)
19:00-20:30	KICK BOXING RING TATAMI (M° Lanzilao)	KICK BOXING RING TATAMI (M° Lanzilao)	KICK BOXING RING TATAMI (19:30-21:00) (M° Lanzilao)
20:30-22:30	KICK AMERICAN KARATE POINT (M° Lanzilao)	KICK AMERICAN KARATE POINT (M° Lanzilao)	KICK AMERICAN KARATE POINT (21:00-22:30) (M° Lanzilao)

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
09:30-10:30	M.G.A. (M° Agliata)	M.G.A. (M° Agliata)	
11:00-12:00			JUDO PROABILI
16:30-17:30	GIOCA JUDO (M° Agliata)	GIOCA JUDO (M° Agliata)	
17:30-18:30	JUDO BAMBINI (M° Agliata)	JUDO BAMBINI (M° Agliata)	
18:30-19:30	JUDO RAGAZZI (M° Agliata)	JUDO RAGAZZI (M° Agliata)	
19:30-21:30	JUDO AGONISTI (M° Agliata)	JUDO AGONISTI (M° Agliata)	



**ISTRUTTORE IN SALA PESI**

**LUN/MER/ VEN 8:00-13:00**

**MAR/GIO 7:00-13:00**

**DAL LUN AL VEN 16:00 - 22:00**



**INFO SEGRETERIA**

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8:30—20:30**

**SABATO 9:00—19:00**



**2023/2024**

## ORARIO APERTURA

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7:00 - 23:00**

**SABATO 9:00 - 19:00**

Associazione Sportiva Dilettantistica

**Anco Marzio Sporting**

via Anco Marzio n. 10

00012 Guidonia Montecelio (RM)

Tel. 0774/342930

Cell. 375/6126286

Email: [ancomarzioweb@gmail.com](mailto:ancomarzioweb@gmail.com)

[www.ancomarziosporting.it](http://www.ancomarziosporting.it)



Note

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## SALA 2

	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
07:40-08:30	TONIFICAZIONE (Cristina)	TONIFICAZIONE (Cristina)	TONIFICAZIONE (Cristina)
09:00-09:50	PUMP (Fabrizio)	H.I.I.T. (Fabrizio)	G.A.G. (Fabrizio)
10:10-11:00	PILATES POSTURALE (Cristina)	PILATES POSTURALE (Cristina)	PILATES POSTURALE (Cristina)
13:15-14:05	TONIFICAZIONE (Cristina)	TONIFICAZIONE (Cristina)	TONIFICAZIONE (Cristina)
16:00-16:50	CROSS TRAINING (Roberto)	CROSS TRAINING (Roberto)	CROSS TRAINING (Roberto)
17:00-17:50	PILATES (Lara)	PILATES (Lara)	PILATES (Lara)
18:00-18:50	TOTAL BODY (Eleonora)	MACUMBA (Eleonora)	TOTAL BODY (Eleonora)
19:00-19:50	CROSS ENDURANCE (Roberto)	CROSS ENDURANCE (Roberto)	CROSS ENDURANCE (Roberto)
20:00-20:50	ADVANCED CROSS TRAINING (Roberto)	ADVANCED CROSS TRAINING (Roberto)	ADVANCED CROSS TRAINING (Roberto)

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
9:00- 09:50	TONIFICAZIONE (Cristina)	TONIFICAZIONE (Cristina)	
10:10-11:00	METODO POSTURALE (Cristina)	METODO POSTURALE (Cristina)	BALLI DI GRUPPO (11:00-12:00) Rossella
16:00-17:00	GYM TEEN (Joana)		
17:00-18:00	GYM KIDS (Joana)		
18:50-19:40	STRONG WORKOUT (Eleonora)	STRONG WORKOUT (Eleonora)	
19:40-20:30	CIRCUITO FUNZIONALE (Fabrizio)	CIRCUITO FUNZIONALE (Fabrizio)	
20:30-21:30		TAI CHI (M° Cianfanelli)	

## SALA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
19:15-20:15	INDOOR CYCLING (Enrico)		INDOOR CYCLING (Enrico)		INDOOR CYCLING (Enrico)
20:15-21:15	INDOOR CYCLING (Enrico)		INDOOR CYCLING (Enrico)		INDOOR CYCLING (Enrico)

- ⇒ È OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITA'
- ⇒ GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI
- ⇒ I CORSI SARANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI 5 PARTECIPANTI. QUALORA TALE NUMERO NON VENGA RAGGIUNTO O SE IL NUMERO DI ISCRITTI DOVESSE DIMINUIRE DURANTE L'ANNO SPORTIVO, IL CORSO VERRA' SOSPESO
- ⇒ I CORSI FITNESS SONO A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE APP BOOKYWAY