

SALA 1

	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
16:30-17:30	GIOCO SPORT (M° Lanzilao)	GIOCO SPORT (M° Lanzilao)	KICK AMERICAN KARATE POINT (16:30-18:00) (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) AGONISTI	KICK AMERICAN KARATE POINT (M° Lanzilao) AGONISTI	KICK AMERICAN KARATE POINT (21:00-22:30) (M° Lanzilao) AG.

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
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 ADULTI (M° Agliata)	JUDO ADULTI (M° Agliata)	

ISTRUTTORE IN SALA PESI

LUN/VEN

07:00 - 12:00/16:00 - 21:00

INFO SEGRETERIA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8:30 - 20:30

SABATO 9:00 - 18:00

Note



2026/2027

ORARIO APERTURA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

7:00 - 22:30

SABATO 9:00 - 18:00

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

www.ancomarziosporting.it



SALA 2

	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
07:40-08:30	BODY WORKOUT (Nicoletta)	BODY WORKOUT (Nicoletta)	METODO PILATES (Nicoletta)
09:00-09:50	ALTA INTENSITA' (Fabrizio)	ALTA INTENSITA' (Fabrizio)	ALTA INTENSITA' (Fabrizio)
10:00-10:50	METODO PILATES (Anna)	METODO PILATES (Anna)	METODO PILATES (Anna)
17:15 -18:05	METODO PILATES (Nicoletta)	METODO PILATES (Nicoletta)	METODO PILATES (Nicoletta)
18:15 -19:05	TOTAL BODY (Anna)	TOTAL BODY (Anna)	TOTAL BODY (Anna)
19:15 -20:05	CROSS TRAINING (Simone)	CROSS TRAINING (Simone)	CROSS TRAINING (Simone)

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
09:00-09:50	STREET WORKOUT (Nicoletta)	STREET WORKOUT (Nicoletta)	
10:00-10:50	METODO POSTURALE (Anna)	METODO POSTURALE (Anna)	
17:15-18:05	METODO POSTURALE (Nicoletta)	METODO POSTURALE (Nicoletta)	
18:15-19:05	TONIFICAZIONE (Daniele)	TONIFICAZIONE (Daniele)	
19:15-20:05	FUNZIONALE (Fabrizio)	FUNZIONALE (Fabrizio)	

SALA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:30 –19:20	INDOOR CYCLING (Enrico)		INDOOR CYCLING (Enrico)		INDOOR CYCLING (Enrico)
19:30 –20:20	INDOOR CYCLING (Enrico)		INDOOR CYCLING (Enrico)		INDOOR CYCLING (Enrico)

⇒ È OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITA'.

⇒ DAL 01/09/2026 AL 13/09/2026 SARA' IN VIGORE IL PLANNING ESTIVO CON ORARIO RIDOTTO. IL PLANNING INVERNALE INIZIERA' IL 14/09/2026 E SARA' ATTIVO FINO AL 30/06/2027. DAL 01 AL 31 LUGLIO 2027 TORNERA' IN VIGORE IL PLANNING ESTIVO. AD AGOSTO I CORSI FITNESS NON SONO INCLUSI.

⇒ I CORSI SARANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI 8 ISCRITTI, QUALORA TALE NUMERO NON VENGA RAGGIUNTO O SE IL NUMERO DI ISCRITTI DOVESSE DIMINUIRE DURANTE L'ANNO SPORTIVO, IL CORSO VERRA' SOSPESO. LA LEZIONE NON È GARANTITA QUALORA NON SI RAGGIUNGA IL NUMERO MINIMO DI 4 PARTECIPANTI. È OBBLIGATORIO ISCRIVERSI ALLE LEZIONI TRAMITE APP "BOOKYWAY".