

SALA 1

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

	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 ADULTI (M° Agliata)	JUDO ADULTI (M° Agliata)	

ISTRUTTORE IN SALA PESI

LUN/VEN

07:00 - 13:00 / 16:00 - 22:00

INFO SEGRETERIA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8:30—20:30

SABATO 9:00—19:00

Note



2024/2025

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

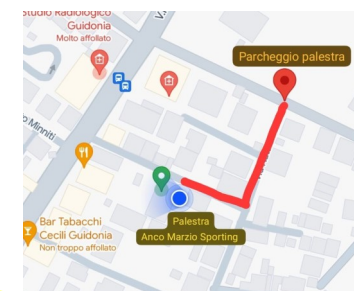
Email: ancomarzioweb@gmail.com



www.ancomarziosporting.it



Parcheggio interno e ampio parcheggio esterno in via Pantano



SALA 2

	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
07:40-08:30	TONIFICAZIONE (Cristina)	TONIFICAZIONE (Cristina)	TONIFICAZIONE (Cristina)
09:00-09:50	ALTA INTENSITA' (Fabrizio)	ALTA INTENSITA' (Fabrizio)	ALTA INTENSITA' (Fabrizio)
10:10-11:00	PILATES POSTURALE (Cristina)	PILATES POSTURALE (Cristina)	PILATES POSTURALE (Cristina)
13:20-14:10	TONIFICAZIONE (Fabrizio)	TONIFICAZIONE (Fabrizio)	TONIFICAZIONE (Fabrizio)
16:00-16:50	CROSS TRAINING (Roberto)	CROSS TRAINING (Roberto)	CROSS TRAINING (Roberto)
17:15-18:05	METODO PILATES (Anna)	METODO PILATES (Anna)	METODO PILATES (Anna)
18:15-19:05	TOTAL BODY (Anna)	TOTAL BODY (Anna)	TOTAL BODY (Anna)
19:10-20:00	CROSS ENDURANCE (Roberto)	CROSS ENDURANCE (Roberto)	CROSS ENDURANCE (Roberto)
20:05-20:55	ADVANCED CROSS TRAINING (Roberto)	ADVANCED CROSS TRAINING (Roberto)	ADVANCED CROSS TRAINING (Roberto)

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
08:00-08:50	FUNZIONALE (Simone)	FUNZIONALE (Simone)	
09:00-09:50	BRUCIA GRASSI (Cristina)	BILANCIERE (Cristina)	
10:10-11:00	METODO POSTURALE (Cristina)	METODO POSTURALE (Cristina)	
17:30-18:20	METODO POSTURALE (Lorenzo)	METODO POSTURALE (Lorenzo)	
18:30-19:20	AEROCARDIO (Anna)	AEROCARDIO (Anna)	
19:40-20:20	CIRCUITO FUNZIONALE (Fabrizio)	CIRCUITO FUNZIONALE (Fabrizio)	

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'.

⇒ DAL 01/09/2024 AL 15/09/2024 SARA' IN VIGORE IL PLANNING ESTIVO CON ORARIO RIDOTTO. IL PLANNING INVERNALE INIZIERA' IL 16 SETTEMBRE E SARA' ATTIVO FINO AL 30/06/2025. DAL 01 AL 31 LUGLIO 2025 TORNERA' IN VIGORE IL PLANNING ESTIVO. AD AGOSTO I CORSI FITNESS NON SONO INCLUSI.

⇒ LA PALESTRA RESTERA' CHIUSA LA SETTIMANA DI FERRAGOSTO.

⇒ I CORSI SARANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI 5 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".