



# GROUP EXERCISE



Valido dal 07 Ottobre

e-mail: [info@palestrazerofitness.it](mailto:info@palestrazerofitness.it)

Infoline : 0678349832 - 340.9519617

LUNEDÌ		
Orario	Classi	Sala
08.20	Hydrobike	Zero Swimming Pool
09.30	Preatletica	Fitness Room 1
10.30	Pump	Fitness Room 2
10.30	Acqua Tone	Zero Swimming Pool
11.00	Posturale	Fitness Room 1
11.30	GAG	Fitness Room 2
13.30	Acqua Gag	Zero Swimming Pool
13.30	Pilates	Fitness Room 2
13.30	Group Cycling	Group Cycling
17.00	TRX	Fitness Room 1
17.00	Zumba	Fitness Room 2
18.00	Total Body	Fitness Room 1
18.00	Pilates	Fitness Room 2
18.00	Striding	Striding
19.00	Gag	Fitness Room 1
19.00	Pump	Fitness Room 2
19.15	Group Cycling	Group Cycling
19.20	Acqua Tone	Zero Swimming Pool
20.00	Yoga Lates	Fitness Room 2
20.10	Funzionale	Fitness Room 1
20.10	Acqua Gag	Zero Swimming Pool

MARTEDÌ		
Orario	Classi	Sala
07.30	Funzionale	Fitness Room 1
09.00	Ginnastica Dolce	Fitness Room 1
09.00	Pump	Fitness Room 1
10.20	Acqua Lates Tone	Zero Swimming Pool
11.10	Acqua Training	Zero Swimming Pool
11.30	Total Body	Fitness Room 2
12.30	Gag&Stretching	Fitness Room 2
13.30	Body Sculpt	Fitness Room 2
17.00	Yoga Fly(con amache)	Fitness Room 1
17.00	A.F.A. Mobility	Fitness Room 2
18.00	Posturale	Fitness Room 1
18.00	Ginnastica Generale	Fitness Room 2
18.00	Group Cycling	Group Cycling
19.00	Pilates	Fitness Room 1
19.00	Preatletica	Fitness Room 2
19.10	Striding	Striding
19.20	Acqua Fitness	Zero Swimming Pool
20.00	X-Pump	Fitness Room 2
20.10	Calisthenics	Fitness Room 1
20.10	Hydrobike	Zero Swimming Pool
*09.15	Preatletica Outdoor	

MERCOLEDÌ		
Orario	Classi	Sala
08.20	Hydrobike	Zero Swimming Pool
09.30	Zumba	Fitness Room 2
10.15	Acqua Gag	Zero Swimming Pool
10.30	Gag	Fitness Room 2
11.10	Functional Bike	Zero Swimming Pool
11.30	Pilates	Fitness Room 1
11.30	Dance Fitness	Fitness Room 2
12.30	Pump	Fitness Room 2
13.30	Acqua Tone	Zero Swimming Pool
13.30	Functional Pilates	Fitness Room 2
13.30	Group Cycling	Group Cycling
17.00	TRX	Fitness Room 1
17.00	Hatha Yoga	Fitness Room 2
18.00	Posturale	Fitness Room 1
18.00	Cycle Gym	Group Cycling
18.00	Fit Boxing	Fitness Room 2
19.00	Cardio Hiit	Fitness Room 1
19.00	Gag	Fitness Room 2
19.15	Group Cycling	Group Cycling
19.20	Acqua Training	Zero Swimming Pool
20.00	Prepugilistica	Fitness Room 2
20.10	Acqua Gag	Zero Swimming Pool
20.10	Funzionale	Fitness Room 1

\*Lezione che si svolge al parco della caffarella, per info rivolgersi al desk.

**Si raccomanda di rispettare l'orario di inizio e fine delle classi per evitare infortuni dovuti ad un riscaldamento e defaticamento inadeguati.**

### Orario Sala Attrezzi & Cardio

Dal Lun. al Ven. 07.00 - 22.00  
 Sabato : 08.00 - 18.30  
 Domenica : 09.00 - 13.30

### Orari Nuoto Libero:

Dal Lun. al Ven. 7.00 - 8.10 - 9.20 - 10.20 - 11.20 - 12.20 - 13.20 - 14.20 (50 minuti)\* - 19.20 - 20.10 - 21.00 (50 minuti)

\*Martedì, Mercoledì e Venerdì anche 15.10 (50 minuti) Mercoledì anche 16.00 (45 minuti)

Sabato : 08.00 - 13.30 - 14.30 - 15.30 - 16.30 - 17.30

Domenica : 09.10 - 10.10 - 11.20 - 12.30

### ORARI APERTURA CLUB:

Termine attività

Lunedì - Venerdì : 07.00 - 22.30 ore 22.00  
 Sabato: 08.00 - 19.00 ore 18.30  
 Domenica: 09.00 - 14.00 ore 13.30

E' obbligatoria la prenotazione per le seguenti attività:  
 tutte le lezioni di acquagym ed hydrobike, nuoto libero  
 cycle gym, group cycling, striding, trx, pilates flex e yoga fly

APP IOS: WELLNESS IN CLOUD

APP ANDROID: ZERO FITNESS ROMA



# GROUP EXERCISE



GIOVEDÌ		
Orario	Classi	Sala
07.30	Funzionale	Fitness Room 1
09.00	Ginnastica Dolce	Fitness Room 1
09.00	Total Body	Fitness Room 2
10.20	Acqua Lates Tone	Zero Swimming Pool
11.10	Acqua Training	Zero Swimming Pool
11.30	Total Body	Fitness Room 2
12.30	Gag&Stretching	Fitness Room 2
13.30	Interval Metabolic	Fitness Room 1
13.30	Pilates	Fitness Room 2
17.00	Yoga Fly(con amache)	Fitness Room 1
17.00	A.F.A. Mobility	Fitness Room 2
18.00	Group Cycling	Group Cycling
18.00	Posturale	Fitness Room 1
18.00	Ginnastica Generale	Fitness Room 2
19.00	Pilates	Fitness Room 1
19.00	Preatletica	Fitness Room 2
19.10	Striding	Striding
19.20	Acqua GAG	Zero Swimming Pool
20.00	X-Pump	Fitness Room 2
20.10	Calisthenics	Fitness Room 1
20.10	Hydrobike	Zero Swimming Pool
*09.15	Preatletica Outdoor	

VENERDÌ		
Orario	Classi	Sala
09.20	Acqua Treadmill**	Zero Swimming Pool
09.30	Boot Camp	Fitness Room 1
10.00	Pilates	Fitness Room 2
10.30	Acqua GAG	Zero Swimming Pool
11.00	Posturale	Fitness Room 2
11.30	TRX	Fitness Room 1
12.30	Gag	Fitness Room 2
13.30	Pump	Fitness Room 2
13.30	Acqua Fitness	Zero Swimming Pool
18.00	Workout Metabolic	Fitness Room 1
18.00	Functional Pilates	Fitness Room 2
19.00	Pump	Fitness Room 2
19.15	Group Cycling	Group Cycling
19.20	Acqua Fitness	Zero Swimming Pool
20.00	Yoga Lates	Fitness Room 2
20.10	Hydrobike	Zero Swimming Pool

SABATO		
Orario	Classi	Sala
09.00	Flex Ability	Fitness Room 2
10.00	Pilates Flex	Fitness Room 1
10.00	Body Sculpt	Fitness Room 2
11.00	Cardio Hiit	Fitness Room 1
11.00	GAG	Fitness Room 2
11.00	Group Cycling	Group Cycling
12.00	Pump	Fitness Room 1
12.00	Prepugilistica	Fitness Room 2
12.00	Striding	Striding
13.00	Bodyfly Bamboo	Fitness Room 2
13.10	Acqua Total Body	Zero Swimming Pool
14.10	Acqua Gag	Zero Swimming Pool

DOMENICA		
11.00	Lezione a rotazione	

**Infoline** [06/78349832](tel:0678349832)  
**E-Mail :** [info@palestrazerofitness.it](mailto:info@palestrazerofitness.it)

**Si raccomanda di rispettare l'orario di inizio e fine delle classi per evitare infortuni dovuti ad un riscaldamento e defaticamento inadeguati.**

\*Lezione che si svolge al parco della caffarella, per info rivolgersi al desk.

\*Lezione a pagamento, costo euro 5. Prenotazione al desk o telefonicamente a partire dalle ore 10.00 del giorno precedente.

#### Orario Sala Attrezzi & Cardio

Dal Lun. al Ven. 07.00 - 22.00  
 Sabato : 08.00 - 18.30  
 Domenica : 09.00 - 13.30

#### Orari Nuoto Libero:

Dal Lun. Al Ven. 7.00 - 8.10 - 9.20 - 10.20 - 11.20 - 12.20 - 13.20 - 14.20 (50 minuti)\* - 19.20 - 20.10 - 21.00 (50 minuti)

\*Martedì , Mercoledì e Venerdì anche 15.10 (50 minuti) Mercoledì anche 16.00 (45 minuti)

Sabato : 08.00 - 13.30 - 14.30 - 15.30 - 16.30 -17.30  
 Domenica : 09.10 - 10.10 - 11.20 - 12.30

#### ORARI APERTURA CLUB: Termine attività

Lunedì - Venerdì : 07.00 - 22.30 ore 22.00  
 Sabato: 08.00 - 19.00 ore 18.30  
 Domenica: 09.00 - 14.00 ore 13.30

E' obbligatoria la prenotazione per le seguenti attività:  
 tutte le lezioni di acquagym ed hydrobike, nuoto libero  
 cycle gym, group cycling, striding, trx, pilates flex e yoga fly

**APP IOS: WELLNESS IN CLOUD**  
**APP ANDROID: ZERO FITNESS ROMA**