

Dipartimento
per lo sportSPORT
E SALUTEwww.harmonyclub.it

Via Lucio Trebellio, 9 - 00118 - Roma

tel. 06.79.84.10.62

f HARMONY CLUB ROMA

i HARMONY CLUB

prenotazione
ON LINE

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

Formule in Abbonamento, **FULL PASS****OPEN > NO STOP > 7 su 7 > 12 mesi l'Anno****ORARIO DEI CORSI 2025-2026**

BODY BUILDING & CARDIO

CULTURA FISICA

FITNESS

dal **Lunedì** al **Venerdì** 7.00/23.00 **Sabato** 8.00/19.00**Domenica** 9.00/13.00 (escluso i mesi di Luglio ed Agosto) **Assistenza in sala e scheda inclusa**HARMONY CLUB
**PERSONAL
TRAINER**

su appuntamento

Corsi di Ginnastica finalizzata alla Salute e Fitness - Collettivi Svolti da Settembre a Giugno - Luglio facoltativo

ATTIVITÀ FINALIZZATE AL

Ginnastica per tutti metodo:
**DYNAMIC
MOBILITY**Tony
sala 2**Lun. Mer.** 9.15 - 10.15
Ven.Ginnastica per tutti metodo:
TOTAL BODYCarmela
sala 2**Lun. Mer.** 10.30 - 11.30
Ven.Ginnastica per tutti metodo:
PILATESValeria
sala 1**Mar. Gio.** 09.00 - 10.00
10.00 - 11.00
Sab. 09.30 - 10.30Ginnastica per tutti metodo:
TOTAL BODYFrancesca
e Carmela
sala 3**Lun. Mer.** 16.00 - 17.00
Ven.Ginnastica per tutti metodo:
FUNZIONALEFrancesca
sala 4**Mar. Gio.** 19.00 - 20.00Ginnastica per tutti metodo:
CROSS ENERGYCarmela
sala 1**Mar. Gio.** 17.00 - 18.00Ginnastica per tutti metodo:
PILATESCarmela
sala 1**Mar. Gio.** 18.00 - 19.00Ginnastica per tutti metodo:
ZUMBASilvia
sala 3 e 1**Lun. Gio.** 19.00 - 20.00

orario soggetto a possibili variazioni - Collettivi da minimo 50 minuti - obbligatoria la prenotazione

ARTI MARZIALI

SPORT DA COMBATTIMENTO

JUDOAlessandro e Massimiliano L.
sala 1**Lun/ Mer** 17:30 - 18:15 4/7 anni
18:15 - 19:15 8/11 anni
19:15 - 21:00 Rag-adult**Ven** 17:15 - 18:00 4/7 anni
18:00 - 19:00 8/11 anni
19:00 - 20:30 Rag-adult**Sab** 11:00 - 12:30 4° turno**KUNG FU**Fabio M.
sala 3**Lunedì** 17.00 - 18.00 4/8 anni**Mercoledì** 16.45 - 17.45 4/8 anni
17.45 - 18.45 9/14 anni**Venerdì** 18.00 - 19.00 9/14 anni**MUAY THAI**con Riccardo T.
sala 3**Mar. Gio.** 19.30 - 20.30 I° Turno
20.30 - 21.30 II° Turno**Sab.** 17.00 - 18.30 Agonisti**PREPUGILISTICA**

Fausto P.

Lun. Mer. 20.00 - 21.00
21.00 - 22.00 sala 3**Ven.** 19.30 - 20.30
20.30 - 21.30 sala 2**TAEKWONDO**con Dylan D.
sala 4**Mar. Gio.** 18.00 - 18.50**AIKIDO**con Andrea C.
sala 1**Lun. Mer.** 21.00 - 22.30**Ven** 20.30 - 22.00**KARATE BYAKUREN**con Massimo.
sala 1**Lun. Mer.** 15:30 - 16:45 I° Turno

ORARIO DEI CORSI 2025 > 2026



GINNASTICA

POTENZIAMENTO COGNITIVO

Mercoledì 15.00 - 16.30



SHIATSU

OPERATORE SHIATSU

manipolazioni e TECAR TERAPIA

PROFESSIONISTA DEL SETTORE

Test - Valutazioni - Diete

Biologo Nutrizionista



Ginnastica Dolce / Terza Età

Lunedì 09:00 - 10:00
Mer/Ven 11:00 - 12:00

GINNASTICA ARTISTICA

Tecnici: Silvia Mancini, Giorgia Ferri, Valentina Puglisi

Martedì 14:30--17:00 Agonisti >11
15:00--17:00 Ragazze >11
17:00--18:00 Pulcini 4>8
&
Giovedì 17:00--19:00 Pre Ago. >8
17:00--18:30 Allieve 9>10
sala 2 + 3 17:30--19:00 Allieve Plus 9>11

Venerdì sala 1
14.30 - 16.30 Agonismo
Corpo libero Coreografico
Sabato sala 3
10:00 - 13:00 Agonisti e Pre.
10:00 - 11:30 Allieve plus

GINNASTICA POSTURALE GLOBALE

sala 2
Mar/Gio 09:45 - 10:45 I° Turno
19.10 - 20.00 II° Turno

ACCADEMIA DI DANZA

CLASSICO

sala 2 e 4
con Valentina Z.

Lun/Ven 15:20 - 16:50 accad.
16:50 - 17:50 3/6 anni
17:50 - 18:50 7/10 anni

MODERNO

con Veronica S.
sala 2

Lun/Ven 15:20 - 16:50 Adulti.
Lun/Mer 16:50 - 17:50 Giovani
Lun/Ven 17:50 - 18:50 Ragazzi

CONTEMPORANEO

sala 2 con Valentina Z.

Lun/Ven 15:30 - 17:00 Ragazzi

POLE DANCE

sala 4
con Veronica N.

Lun/Mer 19:00 - 20:30 1° Turno
20:30 - 22:00 2° Turno

Ven. 19.00 - 20.30 3° Turno

DANZA AEREA

Cerchio & Tessuti sala 2 e 3

Mer/Ven 17:50 - 19:00 Giovani
19:00 - 20:20 Ragazzi

DANZA AEREA

sala 2

solo CERCHIO con Tatiana T. - Adulti

LUN. 21:00 - 22:30

MER. 21:00 - 22:30

DANZE SPORTIVE

SALSA & BACHATA

sala 2
Sabor de America - Kristin

Martedì 21:00 - 22:00 Principianti
Salsa 22:00 - 22:00 Cubana

Giovedì 20:00 - 21:00 Principianti
Bachata 21:00 - 22:00 x chi già balla

REGGAETON

sala 4
con Kristin

Mer/Ven 16:45 - 17:45 Ragazzi

Los Angeles Style

sala 2
con Kristin

Giovedì 22:00 - 23:00 In Linea Int / Avanzato
Salsa

BALLO LISCIO & STANDARD

con Sonia e Valerio
sala 1

Giovedì 21:00 - 23:00

BALLI DI GRUPPO

con Alberto R.

sala 4

Mar/Gio 16:50 - 17:50

LATIN STYLE - SYNCRO - SHOW

Dance Heart Academy con Jessica Pelliccioni & Sonia Luciarini

Lunedì 18:00 - 19:00 Under 9
19:00 - 21:00 Under 15

Martedì 19:00 - 21:00 over 17 Ago

18:00 - 19:00 under 9
Mercoledì 19:00 - 20:00 under 12

Giovedì 20:00 - 21:00 Under 15

Venerdì 20:40 - 22:00 over 17 Ago

Sabato 14:30 - 16:00 over 17 Ago + 15

note:

Richiedente:

ORARIO DEI CORSI 2025 > 2026



data

www.harmonyclub.it

Referente

Harmony Club Società Sportiva Dilettantistica ARL - C.F./ P.I. 17853481004

pag.2 di 2