



SALA PESI

cosa posso fare?
sala pesi



ACQUA GOLD

cosa posso fare?
acqua fitness
nuoto libero



FITNESS GOLD

cosa posso fare?
sala pesi
fitness



ELITE

cosa posso fare?
acqua gold
fitness gold
sala pesi



LUN - VEN	7.00 - 22.30
SAB	8.00 - 20.00
DOM	9.00 - 13.00



zodiaco
CENTRO SPORTIVO

Centro Sportivo Zodiaco S.S.D. A R.L.
Via Tiberina Km 16.8000 • Capena (RM)
06.90380333
📞 **351.5477339**

centroportivozodiaco@gmail.com
www.centroportivozodiaco.it



	L	M	M	G	V	S	D
9.30	ACQUA FITNESS		ACQUA GAG		ACQUA FITNESS		
10.00		ACQUA CIRCUIT		ACQUA POWER			ACQUA FITNESS
10.30	HYDRO BIKE		HYDRO BIKE		HYDRO BIKE		
11.00		HYDRO BIKE		HYDRO BIKE			HYDRO BIKE
11.30	HYDRO BIKE		HYDRO BIKE		ACQUA GAG		
13.15	ACQUA POWER	ACQUA JUMP	ACQUA FITNESS	HYDRO BIKE	ACQUA CIRCUIT	ACQUA FITNESS	
19.00	ACQUA CIRCUIT	HYDRO BIKE	ACQUA GAG	ACQUA CIRCUIT	HYDRO BIKE		

tutti i corsi devono essere prenotati tramite l'app 



	L	M	M	G	V	S	D
7.30	INDOOR CYCLING*		INDOOR CYCLING*		INDOOR CYCLING*		
8.00	PILATES MATWORK	POSTURALE	PILATES MATWORK	POSTURALE	PILATES MATWORK		
9.00	PILATES MATWORK	HEAT PROGRAM*	PILATES MATWORK	HEAT PROGRAM*	PILATES MATWORK		
10.00	INDOOR CYCLING*		INDOOR CYCLING*		INDOOR CYCLING*		
10.15	TRX	POSTURALE	HEAT PROGRAM*	POSTURALE	TRX	HEAT PROGRAM*	
10.30							HEAT PROGRAM*
11.30	TRUE POWER YOGA	FUNZIONALE	TRUE POWER YOGA	FUNZIONALE	TRUE POWER YOGA	TRUE POWER YOGA	
13.30	TOTAL BODY	HEAT CIRCUIT	TOTAL BODY	HEAT CIRCUIT	SALSA FIT		
17.00	BODY SCULPT	PILATES MATWORK	BODY SCULPT	PILATES MATWORK	BODY SCULPT		
18.00		TOTAL BODY		TOTAL BODY			
18.15	HEAT PROGRAM*		HEAT CIRCUIT		HEAT PROGRAM*		
19.00	INDOOR CYCLING*	INDOOR CYCLING*		INDOOR CYCLING*	INDOOR CYCLING*		
19.30	FUNZIONALE	TRUE POWER YOGA	FUNZIONALE	TRUE POWER YOGA	FUNZIONALE		
20.30		SALSA FIT		SALSA FIT			

tutti i corsi devono essere prenotati tramite l'app 