



free WI-FI ZONE  
2000mq  
**sport armonia benessere**  
ABBONAMENTI SOCIO

medico sportivo in sede  
**www.harmonyclub.it**  
Via Lucio Trebellio, 9 - 00118 - Roma  
tel. 06.79841062 cell.351.5376765

f HARMONY CLUB ROMA  
i HARMONY CLUB ASD



da **40,00€** al mese  
**FULL PASS - OPEN - NO STOP**  
> formula in abbonamento

prenotazione  
**ON LINE**

**ORARIO DEI CORSI 2023 > 2024**

# BODY BUILDING & CARDIO FITNESS



CULTURA FISICA  
ASSISTENZA IN SALA E SCHEDA INCLUSA

dal **Lunedì** al **Venerdì** 7.00/23.00 **Sabato** 8.00/19.00

**Domenica** 9.00/13.00 collettivi svolti da Istruttori qualificati - Lezioni individuali su prenotazione Lezioni da minimo 50 min

A T T I V I T À F I T N E S S A L E	Paola	<b>YOGA</b>	09:00	sala 4	<b>Lunedì</b>	Francesca	<b>TOTAL BODY</b>	16.00	sala 3
	Claudia	<b>TOTAL BODY</b>	10:30	sala 2		Silvia	<b>ZUMBA Fitness</b>	19.00	sala 2
	Valeria	<b>PILATES</b>	09:00	sala 1	<b>Martedì</b>	Carmela	<b>PILATES</b>	17:00 e 18:00	sala 1
	Valeria	<b>PILATES</b>	10:00	sala 1		Francesca	<b>FUNZIONALE TRX</b>	19:00	sala 4
	Chiara	<b>FIT - BOXE</b>	11:00	sala 1	<b>Mercoledì</b>	Valeria	<b>PILATES*</b>	13:15	sala 2
	Paola	<b>YOGA</b>	09:00	sala 4		Francesca	<b>TOTAL BODY</b>	16:00	sala 3
	Valeria	<b>PILATES</b>	09:00	sala 1	<b>Giovedì</b>	Carmela	<b>PILATES</b>	17.00 e 18:00	sala 1
	Valeria	<b>PILATES</b>	10:00	sala 1		Silvia	<b>ZUMBA Fitness</b>	19:00	sala 1
	Chiara	<b>FIT - BOXE</b>	11:00	sala 1	<b>Venerdì</b>	Francesca	<b>FUNZIONALE TRX</b>	19:00	sala 4
	Roberto	<b>YOGA</b>	09:00	sala 4		Valeria	<b>PILATES*</b>	13:15	sala 2
	Claudia	<b>TOTAL BODY</b>	10:30	sala 2	<b>Sabato</b>	Carmela	<b>TOTAL BODY</b>	16.00	sala 3
	Valeria	<b>PILATES</b>	10:00	sala 1		Linda	<b>ZUMBA fitness</b>	12:00	sala 2
Chiara	<b>FIT - BOXE</b>	11:00	sala 2						

orari soggetti a possibili variazioni - consultare e utilizzare l'area dedicata **"PRENOTAZIONI IN PRESENZA"** on line

# ARTI MARZIALI

**SPORT DA COMBATTIMENTO**

<b>JUDO</b>	Alessandro e Massimiliano L. sala 1	<b>KUNG FU</b>	Fabio M. sala 3	<b>PREPUGILISTICA</b>	Fausto P. sala 3
<b>Lun/Mer</b>	17:30 - 18:15 4/7 anni 18:15 - 19:15 8/11 anni 19:15 - 21:00 Rag-adult	<b>Lun. Mer.</b>	17:00 - 18:00	<b>Lun. Mer.</b>	20.00 - 21.00 21.00 - 22.00 19.30 - 20.30 20.30 - 21.30
<b>Ven</b>	17:15 - 18:00 4/7 anni 18:00 - 19:00 8/11 anni 19:00 - 20:30 Rag-adult	<b>KARATE</b>	Daniele P. sala 4	<b>Ven</b>	
<b>Sab</b>	11:15 - 12:45 4° turno	<b>Lun. Mer.</b>	19:00 - 20:00	<b>BABY BOXE</b>	Fausto P. sala 4
<b>TAEKWONDO</b>	con Dylan D. sala 4	<b>WING CHUN</b>	Emanuel T. sala 4	<b>Mar. Gio.</b>	18:00 - 19:00
<b>Mer. Ven.</b>	18:00 - 18:50	<b>Mar. Gio.</b>	20:00 - 21:30	<b>MUAY THAI</b>	con Riccardo T. sala 3
<b>BYAKUREN</b>	Lun. Mer. con Massimo. sala 4 15:30 - 16:45	<b>AIKIDO</b>	con Andrea C. sala 1	<b>Mar.</b>	19:30 - 20:30 Open
		<b>Lun. Mer.</b>	21:00 - 22:30	<b>Gio.</b>	19.30 - 20.30 I°Turno 20.30 - 22.00 II°Turno
		<b>Ven</b>	20:30 - 22:00	<b>Sab.</b>	17.00 - 18.30 Agonisti

# GINNASTICA POSTURALE

**GLOBALE G.O.M.**  
sala 2 09:30 - 10:30 I° Turno  
Mar/Gio 19.00 - 20.00 II° Turno

# SHIATSU

**OPERATORE SHAIATSU**  
manipolazioni e TECAR TERAPIA  
**PROFESSIONISTA DEL SETTORE**

# Ginnastica Dolce / Terza Età

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

# GINNASTICA ARTISTICA

<b>Martedì</b> sala 2 e 3	14:30 - 16:50 Agonisti 14:50 - 16:50 Ragazze 16:50 - 17:50 Pulcini 16:45 - 19:00 Pre Ago. 17:00 - 18:30 Allieve/A.plus	<b>Giovedì</b> sala 2 e 3	14:30 - 16:50 Agonisti 14:50 - 16:50 Ragazze 16:50 - 17:50 Pulcini 16:45 - 19:00 Pre Ago. 17:00 - 18:30 Allieve/A.plus	<b>Sabato</b> sala 3	10:00 - 13:00 Agonisti e Pre. 10:00 - 11:30 Allieve plus e ragazze
---------------------------	--	---------------------------	--	----------------------	---

**Tecnici:** Silvia Mancini, Giorgia Ferri,  
**Assistenti:** Sara Zanotti, Valentina Puglisi

# 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** sala 2 e 4 con Veronica S.  
**Lun.** 15:30 - 16:45 *Rag.Adult.*  
16:50 - 17:50 *Giovani*  
17:50 - 18:50 *Intermedio*

**CONTEMPORANEO** sala 1 con Valentina Z.  
**Lun/Ven** 15:30 - 17:00 *1° Corso*  
17:00 - 18:00 *2° Corso*

**POLE DANCE** sala 4 con Veronica N.  
**Lun.** 20.30 - 22.00 *Princ. / Prova*  
**Mer.** 20.30 - 22.00 *Interm.*  
**Ven.** 19.00 - 20.30 *Interm.*  
20.30 - 22.00 *Princ.*

**Mer.** 16:45 - 17:45 *Giovani*  
**Ven.** 15:30 - 16:50 *Rag.Adult.*  
16:50 - 17:50 *Intermedio*

**HIP HOP** sala 4 con Alessio L.  
**Mar/Gio** 16:00 - 17:00 *1° Corso*  
17:00 - 18:00 *2° Corso*

**CERCHIO** sala 3 con Tatiana T.  
**Mar.** 21:00 - 22:30 *Int/Avanz.*

**DANZE AEREE** sala 2 e 3  
direzione Tecnica Irene Croce Ass.Flavia G. e Flavia S.  
**Mer./Ven.** 17.55-19.10 *1° Turno*  
19.10-20.30 *2° Turno*

# DANZE SPORTIVE

**SALSA & BACHATA** sala 2 con Kristin e German

**LATIN STYLE - SYNCRO - SHOW**

**Martedì** 21:15 - 22:45 I° Livello

**Giovedì** 21:15 - 22:45 II° Livello

**BALLO LISCIO & STANDARD** con Sonia e Valerio sala 1

**Giovedì** 21:00 - 23:00

**Salsa & Bachata BABY** sala 2 con Kristin

**Mer/Ven** 17:00 - 17:50 Salsa e Reggaeton

**BALLI DI GRUPPO** con Alberto R. sala 1  
**Giovedì** 11:00 - 12:30

**Ladies Style** sala 4 con Kristin portamento femminile

**Martedì** 20:00 - 21:10 Open

Dance Heart Academy con Jessica Pelliccioni & Sonia Luciarini

**Lunedì** 18:00 - 19:00 Under 9  
19:00 - 20:00 Under 12  
20:00 - 21:00 solo / duo

**Martedì** 19:00 - 20:00 solo / duo Latin Style  
20:00 - 21:00 solo / duo Latin Style

**Mercoledì** 18:00 - 19:00 Under 9  
19:00 - 20:00 Under 12

**Giovedì** 20:00 - 21:00 solo / duo under 15

**Venerdì** 20:15 - 21:45 solo / duo Latin Style

note:

Richiedente: