



HARMONY

SPORTING CLUB

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L.

Formule in Abbonamento, **FULL PASS**

OPEN > NO STOP > 7 su 7 > 12 mesi l'Anno



BODY BUILDING & CARDIO

Sala pesi aperta 7 su 7

dal Lunedì al Venerdì 7.00/23.00 • Sabato 8.00/19.00 • Domenica 9.00/13.00

ASSISTENZA IN SALA E SCHEDA DI ALLENAMENTO INCLUSA

Live your Passion

7/7 dal Lunedì al Venerdì
7.00 / 23.00

Sabato
8.00 / 19.00

Domenica
9.00 / 13.00
(escluso Luglio ed Agosto)



SOCIETÀ REGISTRATA PRESSO



Dipartimento
per lo sport



prenotazione
ON LINE

www.harmonyclub.it

Via Lucio Trebellio, 9 - 00118 - Roma

☎ 06.79.84.10.62

f HARMONY CLUB ROMA

ig HARMONY CLUB

ORARIO DEI CORSI 2026-2027

FITNESS

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

Collettivi da minimo 50 minuti - **obbligatoria la prenotazione tramite APP**



DYNAMIC MOBILITY

Tony
sala 2

Lun.Mer.Ven
9.15 - 10.15



TOTAL BODY

Carmela
sala 2

Lun.Mer.Ven
10.30 - 11.30



PILATES

Valeria
sala 1

Mar.Gio.
09.00 - 10.00
10.00 - 11.00
Sab.
09.30 - 10.30



CROSS ENERGY

Carmela
sala 1

Mar.Gio.
17.00 - 18.00



PILATES

Carmela
sala 1

Mar.Gio.
18.00 - 19.00



FUNZIONALE TRX

Francesca
sala 4

Mar.Gio.
19.00 - 20.00



BACK TO FITNESS

Francesca sala 3

Lun.
19.00 - 20.00

REFORMER PILATES

Assistenza in sala
e scheda inclusa

medico sportivo in sede

Valeria | sala 4

Gruppo A
Mer. Ven. 08.00 - 09.00

Gruppo B
Mer. Ven. 09.00 - 10.00

Gruppo C
Mer. Ven. 10.00 - 11.00

Gruppo D
Mer. Ven. 11.00 - 12.00

Gruppo E
Mer. Ven. 12.00 - 13.00

Gruppo F
Mer. Ven. 13.00 - 14.00

Gruppo G
Mar. Gio. 14.00 - 15.00

Gruppo H
Mar. Gio. 20.00 - 21.00



ARTI MARZIALI

SPORT DA COMBATTIMENTO

JUDO

Alessandro e
Massimiliano L.
sala 1

Lun.Mer.

4/7 anni 17:30 - 18:15
8/11 anni 18:15 - 19:15
Rag-Adult 19:15 - 21:00

Ven.

4/7 anni 17:15 - 18:00
8/11 anni 18:00 - 19:00
Rag-Adult 19:00 - 20:30

Mar.Gio.

Agonisti | 18:00 - 19:30



PREPUGILISTICA

Fausto P.

Lun.Mer. Ven.

20.00 - 21.00 I° TURNO
21.00 - 22.00 II° TURNO



MUAY THAI

con Riccardo T.
sala 1

Mar.Gio.

19.30 - 20.30 I° TURNO
20.30 - 22.00 II° TURNO

Sab.

11.00 - 12.30 Agonisti



BABY BOXE

Fausto P.

Lun.Ven.

18.00 - 19.00 >7 anni



KUNG FU

Fabio M.
sala 2

Lun.Mer.

17.00 - 18.00 >6 anni



CAPOEIRA

Maluko
sala 4

Corso per Adulti

Mar. - Giov.

20.00 - 21.30



PASSIONE

DISCIPLINA

RISPETTO

BENESSERE



The Wellness Company

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

ORARIO DEI CORSI 2026 > 2027

Test - Valutazioni - Diete
Biologo Nutrizionista



GINNASTICA POSTURALE

sala 2 GLOBALE G.O.M.M.

Mar/Gio 09:30 - 10:30 I° Turno
19.10 - 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

Tecnici FGI Silvia M. - Noemi S. - Luca L. - Assistente: Elena C. e Marta A.

sala 2 e 3

Agonistica

14:30 - 17:00 Martedì
14:30 - 17:00 Giovedì
14:30 - 17:00 Venerdì
10:00 - 13:30 Sabato

Pre Agonistica

17:00 - 19:00 Martedì
17:00 - 18:45 Giovedì
10:00 - 13:30 Sabato

Allieve plus

17:00 - 18:30 Mar e Gio
10:00 - 11:30 Sabato

Allieve

17:00 - 18:30 Mar e Gio.

Pulcini

16:50 - 17:50 Lun e Merc.



ACCADEMIA DI DANZA

DANZA sala 4

CLASSICO - MODERNO - CONTEMPORANEO

Lun.Ven.

15:00 - 15:50 > Mod. P.
15:50 - 16:50 > Mod. I.
16:50 - 17:50 > Clas. P.
17:50 - 19:00 > Clas. I.

CONTEMPORANEO

Mar.Gio.

15:30 - 17:00 > Open



DANZA ACROBATICA

CERCHIO E TESSUTI con Sarah P.

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

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

DANZA ACROBATICA

CERCHIO E SPIRALE con Tatiana T.

LUN. MER. 21:00 - 22:30

sala 2 e 3



POLE DANCE

con Veronica N.
sala 4

Pre Pole 8/14 anni

MERCOLEDÌ 18:00 - 19:00

Intro Pole principianti

MERCOLEDÌ e VENERDÌ 19:15 - 20:45

Power Pole Int. Avanzato

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ 20:30 - 22:00

Open Pole Open Level

LUNEDÌ 19.00/20.30

VENERDÌ 20.30/22.00



DANZE SPORTIVE

BALLO, SALSA & BACHATA

sala 2 con Kristin e Lorenzo

Martedì principianti

21:00 - 22:00 Salsa Base

22:00 - 23:00 Bachata

Giovedì int/Avanzato con Kristin e Marvin

20:00 - 21:00 Ladies Style

21:00 - 22:00 Salsa in Linea

22:00 - 23:00 Bachata Fusion



FLEX & POLE

Martedì Giovedì
12:30 - 13:30 Flexibility
13:30 - 14:45 Pole Open

REGGAETON sala 3 con Kristin

Mer. Ven. 17:00 - 18:00 Ragazzi 14+
per chi già balla

Mar. Gio. 17:00 - 18:00 6 / 10 anni
18:00 - 19:00 Ragazzi + 11



BACHATA SENSUAL

Martedì

con Daniel C. e Giorgia F.

20:30 - 21:30 Principiante

21:30 - 22:30 Intermedio

22:30 - 23:30 Avanzato



LATIN STYLE - SYNCRO - SHOW

con Jessica P. e Giuseppe D.
sala 2 e 3 sala 4

Lunedì 18:00 - 19:30 Under 9
19:30 - 21:00 Over 17 + under 15

Martedì 18:00 - 19:00 Baby Latin
19:00 - 21:00 Under 15 Over 17

Mercoledì 18:00 - 19:00 Under 9
19:00 - 20:00 under 15

Giovedì 19:15 - 20:15 Under 15
20:15 - 21:45 Over 17 Under 15

Sabato 14:30 - 16:00 Simulazione gara
16:15 - 17:15 Baby Latin



PASSIONE



DISCIPLINA



RISPETTO



BENESSERE

note: _____

www.harmonyclub.it

Richiedente: _____



SPORTING CLUB pag. 2 di 2