



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



dal Lunedì al Venerdì
7.00 / 23.00



Sabato
8.00 / 19.00



Domenica
9.00 / 13.00
(escluso Luglio ed Agosto)

tree



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**



MATTINA

Ginnastica per tutti:



metodo:
**DYNAMIC
MOBILITY**

Tony

sala 2

Lun.Mer.Ven
9.15 - 10.15



metodo:
TOTAL BODY

Carmela

sala 2

Lun.Mer.Ven
10.30 - 11.30



metodo:
PILATES

Valeria

sala 1

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



POMERIGGIO

Ginnastica per tutti



metodo:
**CROSS
ENERGY**

Carmela

sala 1

Mar.Gio.
17.00 - 18.00



metodo:
PILATES

Carmela

sala 1

Mar.Gio.
18.00 - 19.00



metodo:
**TOTAL
BODY**

Francesca

Lun.
16.30 - 17.30



metodo:
**BACK TO
FITNESS**

Francesca

Mer.
16.50 - 17.50



metodo:
**FUNZIONALE
TRX**

Francesca

Ven.
16.50 - 17.50

Ginnastica per tutti, metodo:

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 - 20.45 I° TURNO

20.45 - 22.15 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 09:45 - 10:45 I° Turno
Martedì 19.15 - 20.05 II° Turno
Giovedì 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
16:30 - 17:30* Venerdì
10:00 - 13:30 Sabato

*accesso previa autorizzazione del tecnico

Allieve plus

17:00 - 18:30 Mar e Gio
16:30 - 17:30* Venerdì
10:00 - 11:30 Sabato

*accesso previa autorizzazione del tecnico

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 > Adulti
15:50 - 16:50 > Mod. 1
16:50 - 17:50 > Clas. P.
17:50 - 19:00 > Clas. I.
19:00 - 20:20 > Mod. 2

CONTEMPORANEO

Mar.Gio.

15:00 - 16:30 > Open



DANZA ACROBATICA

CERCHIO E TESSUTI con Sarah P.

sala 2 e 3

Mer 18:00 - 19:10 Giovani
19:10 - 20:30 Ragazzi
Ven 18:00 - 19:10 Giovani
19:10 - 20:30 Ragazzi

DANZA ACROBATICA

CERCHIO E SPIRALE con Tatiana T.

LUN. MER. 21:00 - 22:30



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

Mar. Gio. 17.30 - 18.30 Giovani 6+
18.30 - 19.30 Ragazzi 12+



BACHATA SENSUAL

CONNEXION SSD a R.L.

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 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