SCOPRI TUTTE LE ATTIVITA' E
SCEGLI IL TUO BENESSERE

OFFERTA COMMERCIALE

STAGIONE SPORTIVA 2026-2027

PROMO AUTUNNO

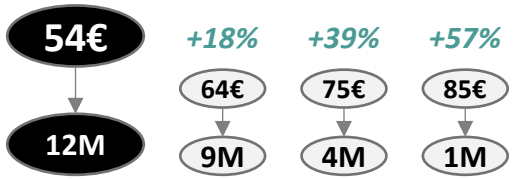
PROMO VALIDA FINO AL 30 NOVEMBRE

FORMULA OPEN

Quali pacchetti include?

- ✓ Sala Pesi + Corsi Fitness
- ✓ Sala Pesi + Corsi Combat

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- 12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 9M → 2 rate a 0 e 30 gg

Esistono promozioni* attive?

- ➢ Sconto Morning 15% per fruizione fino alle 14:30
- ➢ Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- ➢ Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

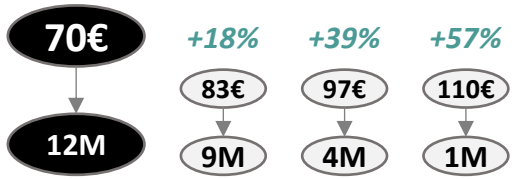
*La scontistica non è cumulabile

FORMULA SILVER

Quali pacchetti include?

- ✓ Sala Pesi + Corsi Fitness + 4 Lezioni mese Pilates Reformer
- ✓ Sala Pesi + Corsi R1
- ✓ Sala Pesi + Corsi Calix

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- 12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 9M → 2 rate a 0 e 30 gg

Esistono promozioni* attive?

- ➢ Sconto Calix Morning 15% per fruizione corsi Calix fino alle 14:30
- ➢ Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- ➢ Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

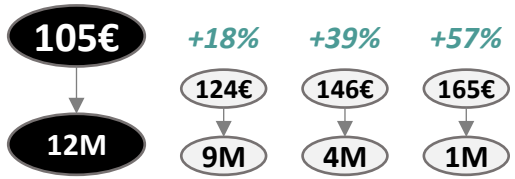
*La scontistica non è cumulabile

FORMULA GOLD

Quali pacchetti include?

- ✓ Sala Pesi + Corsi Fitness + 8 Lezioni mese Pilates Reformer

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- 12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 9M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 4M → 2 rate a 0 e 30 gg

Esistono promozioni* attive?

- ➢ Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- ➢ Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

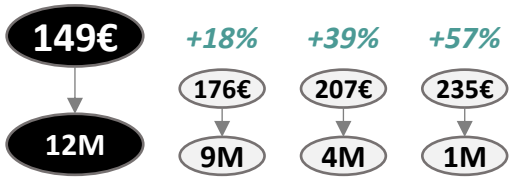
*La scontistica non è cumulabile

FORMULA VIP

Quali servizi include?

- ✓ Sala Pesi
- ✓ Corsi Fitness
- ✓ Corsi Combat
- ✓ Corsi Pilates Reformer
- ✓ Piscina estiva

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- 12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 9M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 4M → 2 rate a 0 e 30 gg

Esistono promozioni* attive?

- ➢ Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- ➢ Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

*La scontistica non è cumulabile

- ➢ *FORMULA FLEX: AGGIUNGI 2 MESI DI STOP AND GO AL TUO ABBONAMENTO A SOLI 3€ AL MESE*
- ➢ *FORMULA SUMMER: AGGIUNGI LA PISCINA AL TUO ABBONAMENTO ANNUALE A SOLI 19€ AL MESE*

1

Offerta Fitness

Attività olistiche e funzionali a bassa, media e alta intensità

- Un palinsesto fittissimo di corsi attivi dalle 7 alle 21, per offrirti ogni giorno tantissime possibilità di allenamento.
- Dal Pilates Reformer al Biking Program, passando per Funzionale, Posturale, Yoga e tante altre discipline a bassa, media e alta intensità, troverai sempre l'attività giusta per il tuo livello.
- Allenamenti studiati per portare benefici reali: postura corretta, più forza e resistenza, benessere mentale ed energia quotidiana.



ATTIVITA' FITNESS BASSA INTENSITA'

GINNASTICA DOLCE	Pensato per le persone che vogliono mantenersi in forma senza esagerare. Il giusto equilibrio tra esercizi cardio, di rinforzo muscolare, di mobilizzazione, di stretching rendono le lezioni dinamiche e fruibili da tutti.
PILATES BALANCE	Mira, anche con l'uso di piccoli attrezzi, alla tonificazione muscolare, al miglioramento della postura e al recupero di un equilibrio psicofisico ottimale. A tale scopo durante la lezione viene rivolta particolare attenzione alla scelta degli esercizi e alla loro corretta esecuzione.
VINYASA YOGA	Il Vinyasa Yoga è una pratica dinamica che unisce movimento e respiro, migliorando forza, flessibilità e benessere mentale. Ideale per chi cerca un allenamento completo e rilassante.
PILATES	Allenamento che si pone l'obiettivo di conferire ai praticanti armonia nella gestione della postura (soprattutto della colonna vertebrale) e una buona mobilità articolare.
POSTURAL PILATES	Insieme di esercizi che ristabiliscono l'equilibrio muscolare e agiscono per lo più sulle zone del corpo rigide e dolorose in modo da stabilire una postura corretta.
SOFT GYM TONE	Sono lezioni su base rigorosamente musicale. Attraverso l'uso di piccoli attrezzi si costruiscono blocchi di lavoro dove il condizionamento muscolare e cardiovascolare migliorerà notevolmente.

ATTIVITA' FITNESS MEDIA INTENSITA'

NEW PILATES REFORMER	Il Pilates Reformer è un allenamento su macchinario che sfrutta resistenze e movimenti controllati per lavorare in profondità su tutto il corpo. Migliora postura, flessibilità e tono muscolare, rinforza la muscolatura senza sovraccarichi e aiuta a ritrovare equilibrio ed energia nelle attività quotidiane.
CIRCUIT TRAINING	Alternanza di minuti di allenamento cardiovascolare sostenuto con un corrispettivo di allenamento effettuato con attrezzature quali piccoli pesi e bilancieri propri della pesistica a corpo libero.
TOTAL BODY	Il corso di fitness "Total Body" è un allenamento completo che mira a coinvolgere e tonificare tutti i principali gruppi muscolari del corpo. Ideato per migliorare la forza, la resistenza, la flessibilità e la coordinazione.
GAG ELASTICI	Il corso «GAG Elastici" è un programma di allenamento specializzato progettato per scolpire, tonificare e rafforzare i muscoli dei glutei utilizzando bande elastiche di resistenza. Attraverso una serie di esercizi mirati e dinamici, questo corso stimola profondamente i muscoli glutei, migliorando la loro forma, definizione e forza.
TOTAL GAG	A ritmo di musica si allenano Gambe Addominali Glutei con l'aiuto di una piccola banda elastica(rubband) piccolo peso o cerchio. Mirato a snellire e tonificare gli arti inferiori.

ATTIVITA' FITNESS ALTA INTENSITA'

FAT BURNER KILL	**Bruciare calorie senza mai fermarsi! Step bilanciere e pesi piccoli ci daranno la possibilità di arrivare all'obiettivo, rigorosamente a ritmo di musica.**
POWER TOTAL BODY	**Allenamento basata sull'attivazione in modo naturale di tutti i muscoli del corpo, accompagnata da sottofondo musicale utile a creare contemporaneamente l'attivazione cardiovascolare e muscolare. Ciò permette di perdere realmente peso, tonificare i muscoli del corpo e migliorare dal punto di vista motorio.**
HIIT TRAINING	**Utilizzo di movimenti di base del corpo umano, uniti a piccoli attrezzi, con intensità medio elevata ma adatta a tutti per migliorare postura, composizione corporea, coordinazione, agilità, forza e mobilità articolare.**
FUNZIONALE	**Allenamento completo che migliora forza, equilibrio e coordinazione attraverso esercizi che replicano movimenti quotidiani. Utilizzando attrezzi come kettlebell e palle mediche, è adatto a tutti i livelli e mira a potenziare la performance fisica globale e prevenire infortuni.**
BIKING PROGRAM	**Biking program è uno sport aerobico che consiste nel pedalare ad intensità variabile su una cyclette fissa. Migliorando la capacità cardio respiratoria e potenziando i muscoli delle gambe, lo spinning bike è un'attività fisica intensa che può farti bruciare fino a 800 calorie a seduta. Questa lezione collettiva entusiasmante e conviviale è consigliata a chi è in buona salute e ha come obiettivo il dimagrimento.**

Via Deserto di Gobi 44, 00144 Roma
Telefono: 06/5295884
Mail: segreteria@torrinosportingcenter.it
www.torrinosportingcenter.it

PALINSESTO FITNESS INVERNALE DAL 14/9 AL 31/5/27

(Gli orari potrebbero subire delle variazioni durante il periodo indicato)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8:00 – 8:55 Funzionale *Matteo T.* *(Sala A)*	8:00 – 8:55 Ginnastica Dolce *Maria* *(Sala A)*	8:00 – 8:55 Funzionale *Matteo T.* *(Sala A)*	8:00 – 8:50 Ginnastica Dolce *Maria* *(Sala A)*	8:00 – 8:55 Funzionale *Matteo T.* *(Sala A)*	
9:00 – 9:55 Funzionale *Matteo T.* *(Sala A)*	9:00 – 9:50 Pilates Balance *Maria* *(Sala A)*	9:00 – 9:55 Funzionale *Matteo T.* *(Sala A)*	9:00 – 9:50 Pilates Balance *Maria* *(Sala A)*	9:00 – 9:55 Funzionale *Matteo T.* *(Sala A)*	9:10 – 10:00 Pilates Balance *Maria* *(Sala A)*
10:05 – 11:05 Yoga Vinyasa *Claudia* *(Sala A)*	10:00 – 10:50 Pilates Balance *Maria* *(Sala A)*	10:05 – 11:05 Yoga Vinyasa *Claudia* *(Sala A)*	10:00 – 10:50 Pilates Balance *Maria* *(Sala A)*	10:05 – 11:05 Yoga Vinyasa *Claudia* *(Sala A)*	10:10 – 11:00 Pilates Balance *Maria* *(Sala A)*
11:15 – 12:05 Total Body *Patrizia* *(Sala A)*	11:00 – 11:50 Circuit Training *Giada* *(Sala A)*	11:15 – 12:05 Postural Pilates *Patrizia* *(Sala A)*	11:00 – 11:50 Circuit Training *Giada* *(Sala A)*	11:15 – 12:05 Total Body *Patrizia* *(Sala A)*	11:30 – 12:20 Funzionale *Matteo B.* *(Sala A)*
13:15 – 14:10 Funzionale *Matteo B.* *(Sala A)*	13:00 – 14:15 Yoga Vinyasa *Maura* *(Sala A)*	13:15 – 14:10 Funzionale *Matteo B.* *(Sala A)*	13:00 – 14:15 Yoga Vinyasa *Maura* *(Sala A)*	13:15 – 14:10 Funzionale *Matteo B.* *(Sala A)*	
					Domenica
16:00 – 16:55 Pilates *Fernando* *(Sala A)*	17:00 – 17:50 Postural Pilates *Giada* *(Sala A)*	16:00 – 16:55 Soft Gym *Fernando* *(Sala A)*	17:00 – 17:50 Postural Pilates *Giada* *(Sala A)*	16:00 – 16:55 Postural Pilates *Fernando* *(Sala A)*	11:00 – 12:00 Postural Mobility *Maura* *(Sala A)*
17:00 – 17:55 Body Pump *Fernando* *(Sala A)*	17:50 – 18:40 Circuit Training *Giada* *(Sala A)*	17:00 – 17:55 Total Body Circuit *Fernando* *(Sala A)*	17:50 – 18:40 Circuit Training *Giada* *(Sala A)*	17:00 – 17:55 GAG Strenght *Fernando* *(Sala A)*	
18:00 – 18:50 GAG *Fernando* *(Sala A)*	18:40 – 19:30 Funzionale *Matteo B.* *(Sala A)*	18:00 – 18:45 GAG elastici *Fernando* *(Sala A)*	18:40 – 19:30 Funzionale *Matteo B.* *(Sala A)*	18:00 – 18:50 Total Circuit Training *Fernando* *(Sala A)*	
19:00 – 19:50 Pilates *Maura* *(Sala A)*	19:30 – 20:20 Power Total Body *Riccardo* *(Sala A)*	18:50 – 19:45 Pilates *Alessandra S.* *(Sala A)*	19:30 – 20:20 Power Total Body *Riccardo* *(Sala A)*	19:00 – 19:50 Pilates *Alessandra S.* *(Sala A)*	
20:00 – 20:50 Funzionale *Matteo B.* *(Sala A)*	20:25 – 21:15 Pilates *Riccardo* *(Sala A)*	19:50 – 20:30 Total GAG *Francesco* *(Sala A)*	20:25 – 21:15 Pilates *Riccardo* *(Sala A)*	20:00 – 20:55 Total Body *Alessandra S.* *(Sala A)*	

Legenda

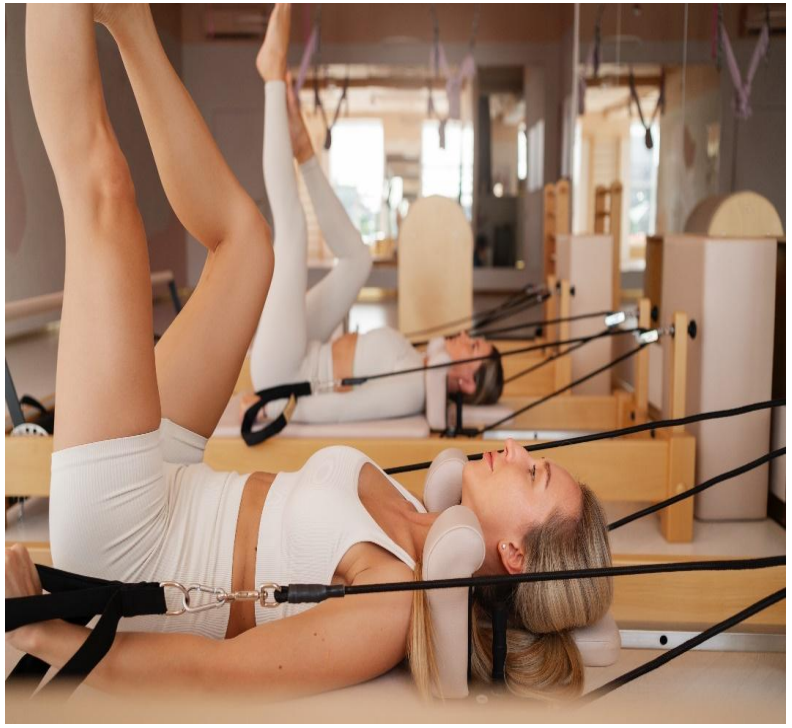
- Alta Intensità
- Media Intensità
- Bassa Intensità

Orario – Dal Lunedì al Venerdì 7:00-22:00 – Sabato, Domenica e Festivi 9:00 – 20:00

PILATES REFORMER

Il Pilates Reformer è un allenamento premium che utilizza un'apposita macchina per offrire un'esperienza di fitness avanzata. Il corso è effettuato in piccoli gruppi di massimo 6 persone, focalizzandosi su forza, flessibilità e allineamento posturale. Ideale per chi cerca risultati rapidi e personalizzati. Grazie alle resistenze regolabili del Reformer, gli esercizi sono adattabili a tutti i livelli di fitness, rendendolo una scelta eccellente per chi desidera un allenamento efficace, sicuro e mirato, in grado di scolpire il corpo e migliorare il benessere generale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8:00 – 9:00 REFORMER FLOW (Alessandro)	8:00 – 9:00 FUNCTIONAL REFORMER (Edoardo)	8:00 – 9:00 REFORMER FLOW (Alessandro)	8:00 – 9:00 REFORMER TONE (Antigoni)	8:00 – 9:00 REFORMER FLOW (Alessandro)	
9:00 – 10:00 REFORMER FLOW (Alessandro)	9:00 – 10:00 FUNCTIONAL REFORMER (Edoardo)	9:00 – 10:00 REFORMER FLOW (Alessandro)	9:00 – 10:00 REFORMER TONE (Antigoni)	9:00 – 10:00 REFORMER FLOW (Alessandro)	9:00 – 10:00 REFORMER FLOW (Alessandro)
					10:00 – 11:00 REFORMER FLOW (Alessandro)
13:00 – 14:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)	13:00 – 14:00 REFORMER FLOW (Alessandro)	13:00 – 14:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)	13:00 – 14:00 REFORMER TONE (Antigoni)	13:00 – 14:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)	11:00 – 12:00 REFORMER FLOW (Alessandro)
18:00 – 19:00 REFORMER TONE (Antigoni)	18:00 – 19:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)	18:00 – 19:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)	18:00 – 19:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)		
19:00 – 20:00 REFORMER TONE (Antigoni)	19:00 – 20:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)	19:00 – 20:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)	19:00 – 20:00 FUNCTIONAL REFORMER (Cristiana)	19:00 – 20:00 RERFORMER TONE (Antigoni)	



BLOCCA ORA IL TUO REFORMER CONTATTANDO LA SEGRETERIA AL NUMERO 06/5295884

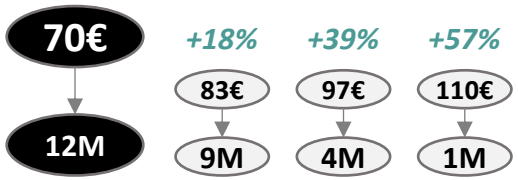
PILATES REFORMER

PROMO VALIDA FINO AL 30 NOVEMBRE

FORMULA SILVER

Sala Pesi + Corsi Fitness + 4 Lezioni mese Pilates Reformer (small class)

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- 12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 9M → 2 rate a 0 e 30 gg

Esistono promozioni* attive?

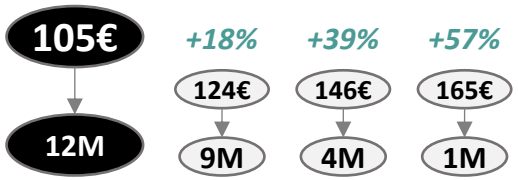
- Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

*La scontistica non è cumulabile

FORMULA GOLD

Sala Pesi + Corsi Fitness + 8 Lezioni mese Pilates Reformer (small class)

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- 12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 9M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg
- 4M → 2 rate a 0 e 30 gg

Esistono promozioni* attive?

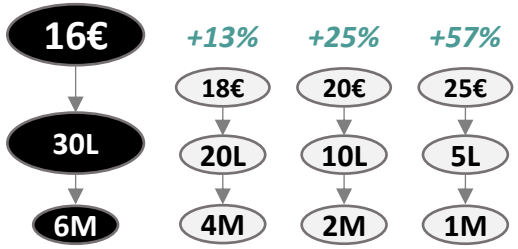
- Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

*La scontistica non è cumulabile

REFORMER ONLY

Lezioni di Pilates Reformer (small class max 6 persone)

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- 30 Lezioni→ 2 rate a 0 e 30 gg

Esistono promozioni* attive?

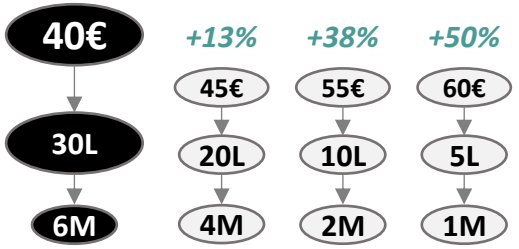
- Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

*La scontistica non è cumulabile

PERSONAL REFORMER

Lezioni di Pilates Reformer con personal dedicato

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- 30 Lezioni→ 2 rate a 0 e 30 gg

Esistono promozioni* attive?

- Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

*La scontistica non è cumulabile

- *FORMULA FLEX: AGGIUNGI 2 MESI DI STOP AND GO AL TUO ABBONAMENTO A SOLI 3€ AL MESE*
- *FORMULA SUMMER: AGGIUNGI LA PISCINA AL TUO ABBONAMENTO ANNUALE A SOLI 19€ AL MESE*

BIKING PROGRAM

BIKING PROGRAM

Biking program è uno sport aerobico che consiste nel pedalare ad intensità variabile su una cyclette fissa. Migliorando la capacità cardio respiratoria e potenziando i muscoli delle gambe, lo spinning bike è un'attività fisica intensa che può farti bruciare fino a 800 calorie a seduta. Questa lezione collettiva entusiasmante e conviviale è consigliata a chi è in buona salute e ha come obiettivo il dimagrimento.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7:30 – 8:30 BIKING PROGRAM **(Antonello)**		7:10 – 8:10 BIKING PROGRAM **(Antonello)**		7:30 – 8:30 BIKING PROGRAM **(Antonello)**	11:30 – 12:30 BIKING PROGRAM **(Debora)**	10:00 – 11:00 BIKING PROGRAM **(Rotazione)**
18:30 – 19:30 BIKING PROGRAM **(Debora)**	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING **(Paolo)**	18:30 – 19:30 BIKING PROGRAM **(Debora)**	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING **(Paolo)**	18:30 – 19:30 BIKING PROGRAM **(Tamara)**		
19:30 – 20:30 BIKING PROGRAM **(Debora)**	19:30 – 20:30 INDOOR CYCLING **(Leonardo)**	19:30 – 20:30 BIKING PROGRAM **(Debora)**	19:30 – 20:30 INDOOR CYCLING **(Leonardo)**			

Prenota subito la tua bike tramite app o al numero 06/5295884

Vuoi saperne di più? Clicca sull'icona



Offerta Combat

Pugilato · Pre-Pugilistica / Gym Boxe · Muay Thai · Kick Boxing / K1 · Kyokushin Budokai · Athletic Training

- Un’offerta completa per ogni livello, dal primo approccio agli sport da combattimento fino alla preparazione agonistica.
- Tecnica e preparazione atletica per sviluppare forza, resistenza, velocità, coordinazione e mobilità.
- Percorsi dedicati a disciplina, autocontrollo, sicurezza e miglioramento continuo, sotto la guida di istruttori qualificati.
- Programmi specifici di Athletic Training a supporto della performance nelle diverse discipline.



ATTIVITA' COMBAT ACADEMY

Pugilato	**Disciplina completa che unisce tecnica, preparazione atletica, velocità e strategia. Un percorso progressivo per sviluppare coordinazione, forza, resistenza e disciplina, dal livello amatoriale fino alla pratica agonistica.**
Prepugilistica Gym Boxe	**Allenamento dinamico ispirato alle tecniche del pugilato, senza contatto fisico. Sacco, footwork, schivate ed esercizi atletici per migliorare forma fisica, coordinazione, equilibrio e resistenza.**
Muay Thai	**L'arte marziale thailandese che combina pugni, calci, gomiti, ginocchia e tecniche di lotta in piedi. Una disciplina completa che sviluppa forza, tecnica, autocontrollo e determinazione.**
Kick Boxing K1	**Una disciplina esplosiva che combina pugni, calci e ginocchiate, unendo potenza, velocità e precisione. Tecnica, strategia e preparazione atletica si fondono in uno stile dinamico e spettacolare.**
Kyokushin Budokai	**Arte marziale completa che integra tecniche di percussione, proiezioni e lotta a terra. Un allenamento intenso orientato a efficacia, condizionamento fisico, autodifesa, disciplina e autocontrollo.**
Athletic Training	**Preparazione atletica specifica per gli sport da combattimento, finalizzata allo sviluppo di forza, potenza, resistenza, velocità, agilità e mobilità attraverso esercizi funzionali, pesi, kettlebell e corpo libero.**

L'iscrizione al pacchetto Combat da **libero accesso a tutte le lezioni riportate nel planning**, senza vincoli (tranne che per la **gym-boxe al femminile**, il cui accesso è riservato alle ragazze/donne).

STAFF COMBAT ACADEMY

Alessio Marabucci	Maestro Muay Thai, Maestro Kickboxing, Maestro Karate Kyokushin Budokai, Istruttore boxe amatoriale FPI
Matteo Chiavolini	Tecnico I livello pugilato FPI, Istruttore boxe amatoriale FPI, Istruttore Giovanile FPI
Giacomo Ratti	Maestro Muay Thai, Maestro Kickboxing/K1, Istruttore Karate Kyokushin Budokai, Istruttore boxe amatoriale CSEN
Giuseppe Panella	Istruttore pesistica, Istruttore Functional Training, Istruttore Kettlebell training
Caterina Lanza	Istruttore boxe amatoriale CSEN
Leandro Cosentino	Allenatore Muay Thai
Francesco Cerqua	Allenatore Kickboxing

REGOLAMENTO COMBAT ACADEMY

E' OBBLIGATORIO…

- Utilizzare **scarpe da ginnastica pulite** e **asciugamano personale.**
- **Lasciare abbigliamento ed effetti personali negli armadietti** degli spogliatoi, con lucchetto personale.
- **Accedere alla sala** esclusivamente con le **attrezzature tecniche necessarie** alla disciplina praticata.
- **Essere in regola con l'abbonamento** sottoscritto.

E' DOVEROSO…

- **Informare gli istruttori** di eventuali **problematiche fisiche** pregresse o sopravvenute.
- **Presentarsi 5 minuti prima della lezione**. È tollerato un ritardo massimo di 10 minuti; oltre tale limite non sarà possibile partecipare.
- **Mantenere un comportamento corretto e rispettoso** in sala Combat e in tutti gli spazi del circolo.
- **Seguire sempre le indicazioni degli istruttori** e utilizzare correttamente attrezzature e protezioni.

CERTIFICAZIONE MEDICA

Per la partecipazione ai corsi Combat è obbligatoria, quale requisito organizzativo e di tutela della salute dei praticanti, la **presentazione di certificazione medica di idoneità alla pratica sportiva agonistica in corso di validità**, indipendentemente dalla partecipazione a competizioni.

Il certificato deve:

- essere **presentato prima dell'inizio dell'attività**;
- **rimanere valido per tutto il periodo di frequenza**;
- **comprendere gli accertamenti previsti dal relativo protocollo medico-sportivo, incluso ECG sotto sforzo ove previsto**.

In assenza di certificazione valida, o in caso di mancato rinnovo alla scadenza, la **partecipazione alle attività Combat sarà sospesa** fino alla presentazione di un nuovo certificato valido. **Eventuali variazioni delle condizioni di salute**, sintomi, patologie o infortuni **sopravvenuti dopo il rilascio del certificato devono essere comunicati tempestivamente** alla struttura e agli istruttori.

PALINSESTO COMBAT

(dal 31/8/26 al 15/6/27)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					11:00 – 12:00 MUAY THAY/ KICKBOXING
12:00 – 13:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	12:00 – 13:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	12:00 – 13:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	12:00 – 13:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	12:00 – 13:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	12:00 – 13:00 KYOKUSHIN BUDOKAI
13:00 – 14:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	13:00 – 14:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	13:00 – 14:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	13:00 – 14:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	13:00 – 14:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	
17:00 – 18:00 AVVIO COMBAT (12-16 ANNI)	17:00 – 18:00 MUAY THAI TEENAGERS (14-18 ANNI)	17:00 – 18:00 AVVIO COMBAT (12-16 ANNI)	17:00 – 18:00 MUAY THAI TEENAGERS (14-18 ANNI)	17:00 – 18:00 AVVIO COMBAT (12-16 ANNI)	
18:00 – 19:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	18:00 – 19:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA (CLASSE FEMMINILE)	18:00 – 19:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	18:00 – 19:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA (CLASSE FEMMINILE)	18:00 – 19:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	
19:00 – 20:00 PUGILATO/ PRE-PUGILISTICA	19:00 – 20:00 ATHLETIC TRAINING (PREPARAZIONE ATLETICA)	19:00 – 20:00 PUGILATO/ PRE-PUGILISTICA	19:00 – 20:00 ATHLETIC TRAINING (PREPARAZIONE ATLETICA)	19:00 – 20:00 PUGILATO/ PRE-PUGILISTICA	
20:00 – 21:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	20:00 – 21:00 KYOKUSHIN BUDOKAI	20:00 – 21:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	20:00 – 21:00 KYOKUSHIN BUDOKAI	20:00 – 21:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	

PALINSESTO COMBAT ESTIVO

(dal 16/6/27 al 31/7/27)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00 – 11:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	10:00 – 11:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	10:00 – 11:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	10:00 – 11:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	10:00 – 11:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	10:00 – 11:30 OPEN CLASS
11:00 – 12:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	11:00 – 12:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	11:00 – 12:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	11:00 – 12:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	11:00 – 12:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	
18:00 – 19:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA		18:00 – 19:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA		18:00 – 19:00 GYM BOXE/ PRE-PUGILISTICA	
19:00 – 20:00 PUGILATO/ PRE-PUGILISTICA	19:00 – 20:00 ATHLETIC TRAINING (PREPARAZIONE ATLETICA)	19:00 – 20:00 PUGILATO/ PRE-PUGILISTICA	19:00 – 20:00 ATHLETIC TRAINING (PREPARAZIONE ATLETICA)	19:00 – 20:00 PUGILATO/ PRE-PUGILISTICA	
20:00 – 21:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	20:00 – 21:00 KYOKUSHIN BUDOKAI	20:00 – 21:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	20:00 – 21:00 KYOKUSHIN BUDOKAI	20:00 – 21:00 MUAY THAY/ KICKBOXING	

N.B. L'orario estivo dal 16 al 31 luglio è suscettibile di variazione. Alcuni corsi dell'orario dal 1 settembre al 15 giugno potrebbero essere mantenuti qualora si raggiungesse un numero sufficiente di adesioni.

TARIFFARIO E PROMO COMBAT

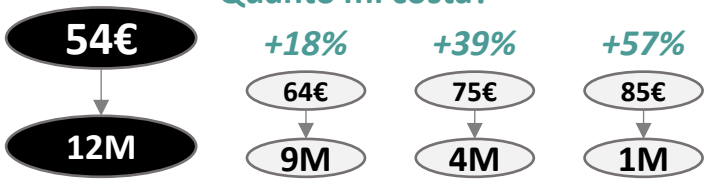
PROMO VALIDA FINO AL 30 NOVEMBRE

FORMULA OPEN

(SALA PESI + COMBAT)

Tutto il giorno, tutti i corsi combat e la nostra sala pesi a disposizione per allenarti quando vuoi

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- **12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg**
- **9M → 2 rate a 0 e 30 gg**

Esistono promozioni* attive?

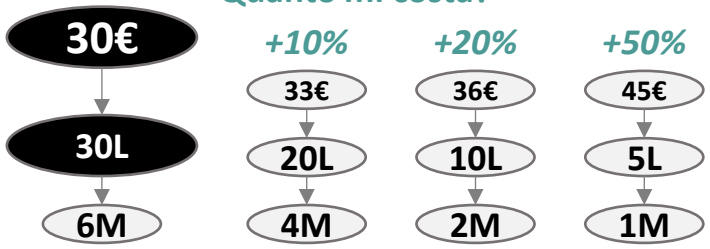
- **Sconto Morning 15%** per fruizione fino alle 14:30
- **Sconto Family 10%** sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- **Sconto Family 5%** sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

*La scontistica non è cumulabile

FORMULA PERSONAL COMBAT

Lezioni individuali Combat con personal dedicato per affinamento della tecnica

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- **30 Lezioni→ 2 rate a 0 e 15 gg**

Esistono promozioni* attive?

- **Sconto Family 10%** sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- **Sconto Family 5%** sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

*La scontistica non è cumulabile

FORMULA FLEX

AGGIUNGI 2 MESI DI STOP AND GO AL TUO ABBONAMENTO A SOLI 3€ AL MESE

FORMULA SUMMER

AGGIUNGI LA PISCINA ESTIVA AL TUO ABBONAMENTO ANNUALE A SOLI 19€ AL MESE

CONTATTI

Tel. 06/5295884

Cell. 328/9253150

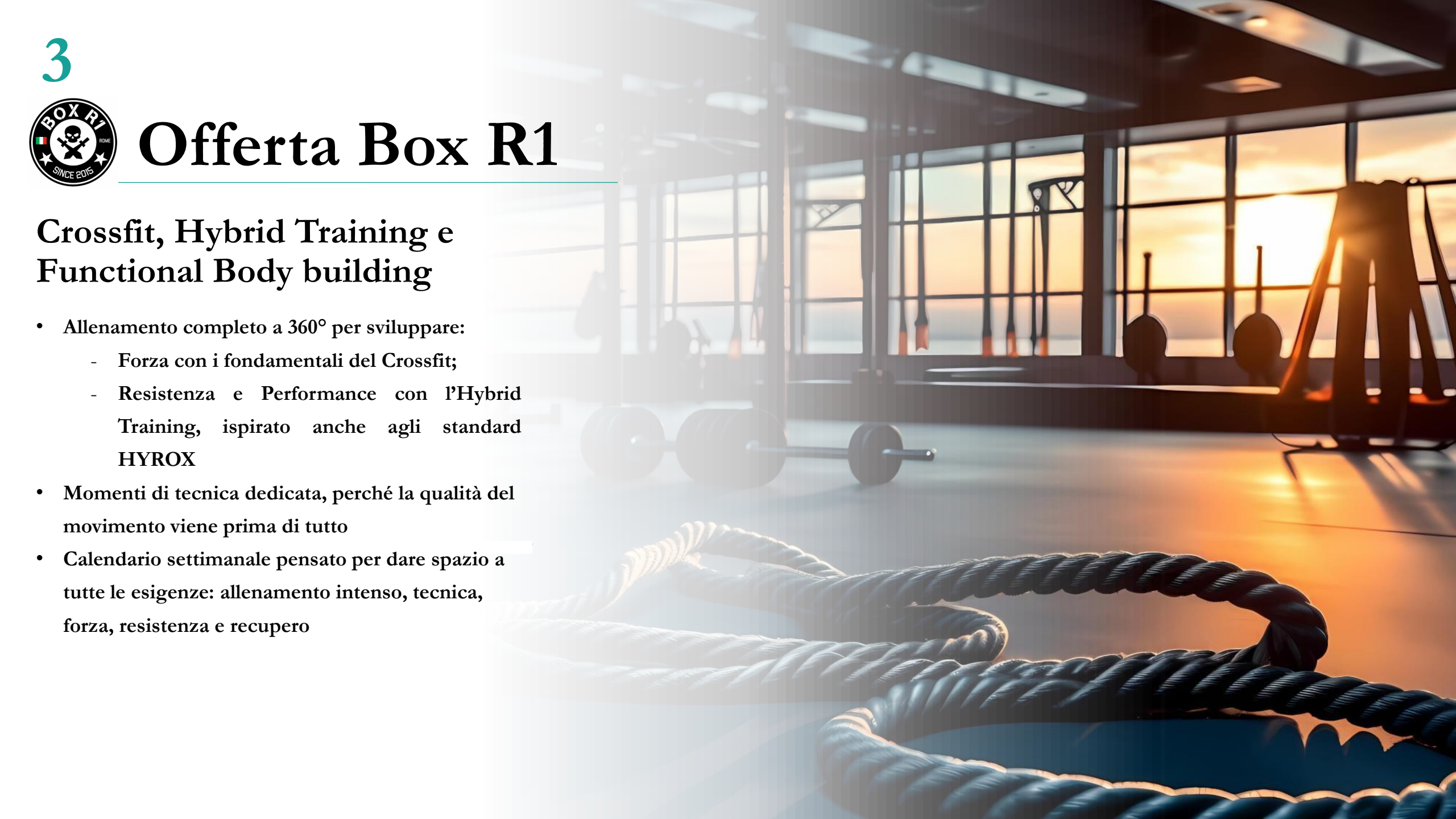
Cell. 392/ 2468852

3

Offerta Box R1

Crossfit, Hybrid Training e Functional Body building

- Allenamento completo a 360° per sviluppare:
  - Forza con i fondamentali del Crossfit;
  - Resistenza e Performance con l'Hybrid Training, ispirato anche agli standard HYROX
- Momenti di tecnica dedicata, perché la qualità del movimento viene prima di tutto
- Calendario settimanale pensato per dare spazio a tutte le esigenze: allenamento intenso, tecnica, forza, resistenza e recupero



PALINSESTO BOX R1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:00 – 8:00 CROSSFIT		7:00 – 8:00 CROSSFIT		7:00 – 8:00 CROSSFIT	
9:00 – 10:00 CROSSFIT	9:00 – 10:00 HYROX	9:00 – 10:00 CROSSFIT	9:00 – 10:00 HYROX	9:00 – 10:00 CROSSFIT	9:30 – 12:30 OPEN GYM (HERO WOD)
13:00 – 14:00 CROSSFIT		13:00 – 14:00 CROSSFIT		13:00 – 14:00 CROSSFIT	
18:00 – 19:00 CROSSFIT	18:00 – 19:00 HYROX	18:00 – 19:00 CROSSFIT	18:00 – 19:00 HYROX	18:00 – 19:00 CROSSFIT	
19:00 – 20:00 CROSSFIT	19:00 – 20:00 HYROX	19:00 – 20:00 CROSSFIT	19:00 – 20:00 HYROX	19:00 – 20:00 CROSSFIT	

N.B. Tutte le classi sono su prenotazione tramite APP Palestre. Le prenotazioni aprono 24 ore prima e chiudono 90 minuti prima della lezione.

TARIFFARIO E PROMO BOX R1

PROMO VALIDA FINO AL 30 NOVEMBRE

SEI PRONTO A FARE IL SALTO DI LIVELLO?

Crossfit e Hyrox in un'unica offerta

FORMULA SILVER

(SALA PESI + CORSI R1)

Tutto il giorno, tutti i corsi del Box R1 e la nostra sala pesi a disposizione per allenarti quando vuoi

Quanto mi costa?

12M	9M	4M	1M
70€	83€	97€	110€
	+18%	*+39%*	*+57%*

Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- **12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg**
- **9M → 2 rate a 0 e 30 gg**

Esistono promozioni* attive?

- **Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare**
- **Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare**

***La scontistica non è cumulabile**

FORMULA FLEX

AGGIUNGI 2 MESI DI STOP AND GO AL TUO ABBONAMENTO A SOLI 3€ AL MESE

FORMULA SUMMER

AGGIUNGI LA PISCINA ESTIVA AL TUO ABBONAMENTO ANNUALE A SOLI 19€ AL MESE

CONTATTI

Tel. 06/5295884
Cell. 3341198398

4

Offerta Calix

- **CALIX ti offre un programma unico che unisce discipline come la posturale e l'allenamento calistenico, pensate per portarti molteplici benefici, sia fisici che mentali.**
- **Al tuo primo allenamento, un coach dedicato sarà al tuo fianco per seguirti passo dopo passo, aiutandoti a inserirti al meglio nei corsi e a definire un percorso personalizzato che risponda esattamente alle tue esigenze e ai tuoi obiettivi.**
- **Vogliamo che ogni sessione sia un'esperienza positiva e motivante, per accompagnarti nel raggiungimento della tua forma migliore.**
- **Non lasciarti sfuggire questa occasione: vieni a provare gratuitamente e inizia il tuo percorso con CALIX!**



PALINSESTO CALIX

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:15 – 8:15 CALIX		7:15 – 8:15 CALIX		7:15 – 8:15 CALIX	
	10:00 – 11:00 POSTURALE		10:30 – 11:30 POSTURALE		10:30 – 11:30 POSTURALE
	11:00 – 12:00 CALIX		11:30 – 12:30 CALIX		11:30 – 13:00 CALIX
13:15 – 14:15 CALIX		13:15 – 14:15 CALIX		13:15 – 14:15 CALIX	
	NEW 17:00 – 18:00 CALIX KIDS			NEW 17:00 – 18:00 CALIX KIDS	
18:00 – 19:00 POSTURALE	18:00 – 19:00 POSTURALE	18:00 – 19:00 POSTURALE	18:00 – 19:00 POSTURALE	18:00 – 19:00 POSTURALE	
19:00 – 20:00 CALIX	19:00 – 20:00 CALIX	19:00 – 20:00 CALIX	19:00 – 20:00 CALIX	19:00 – 20:00 CALIX	
20:00 – 21:00 CALIX	20:00 – 21:00 CALIX	20:00 – 21:00 CALIX	20:00 – 21:00 CALIX	20:00 – 21:00 CALIX	

TARIFFARIO E PROMO CALIX

PROMO VALIDA FINO AL 30 NOVEMBRE

SCOPRI UN NUOVO MODO DI ALLENARTI

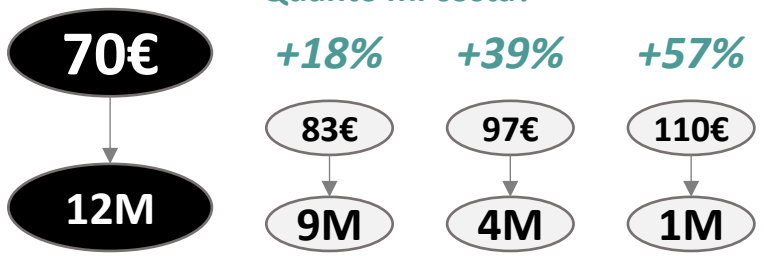
ROME 2021
CALIX

PIU' DISCIPLINE, UN SOLO OBIETTIVO: IL TUO

FORMULA SILVER
(SALA PESI + CORSI CALIX)

Tutto il giorno, tutti i corsi CALIX e la nostra sala pesi a disposizione per allenarti quando vuoi

Quanto mi costa?



Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- **12M → 3 rate a 0, 30 e 60 gg**
- **9M → 2 rate a 0 e 30 gg**

Esistono promozioni* attive?

- **Sconto Morning 15% per fruizione fino alle 14:30**
- **Sconto Family 10% sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare**
- **Sconto Family 5% sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare**

***La scontistica non è cumulabile**

FORMULA KIDS
(CORSI CALIX PER BAMBINI DAI 6 AI 13 ANNI)

Quanto mi costa?

	3M	6M	9M
MONOSETTIMANALE	50€	45€	40€
BISETTIMANALE	80€	70€	60€

Quota associativa annuale → 30€

Lo posso rateizzare?

- **9M → 2 rate a 0 e 30 gg**
- **6M → 2 rate a 0 e 30 gg**

CONTATTI

Tel. 06/5295884

Cell. 333/1949773

Scuola Danza

Danza Moderna, Classica e Hip Hop



- **Un palinsesto completo di corsi di danza classica, moderna e hip-hop, aperti a bambini, ragazzi e adulti.**
- **Dalla tecnica del metodo Cecchetti alla libertà espressiva della danza moderna, fino all'energia dell'hip-hop, ogni stile ti permette di crescere e divertirti.**
- **Un'offerta che unisce disciplina, creatività e benessere, per migliorare postura, coordinazione e sicurezza personale attraverso il movimento.**

ACCADEMIA DANZA



CLASSICA

I corsi di danza classica seguono principalmente il metodo Cecchetti ISTD. La scuola di danza classica offre la possibilità di seguire sia corsi amatoriali che di avviamento professionale. Alle lezioni regolari si aggiungono durante l'anno stage con importanti maestri del mondo della danza. I corsi partono dalle classi dei più piccini (2 anni) fino agli adulti per chi volesse rimettersi in gioco.

MODERNA

Il corso di danza moderna fornisce a tutti gli allievi gli strumenti per esprimersi con il proprio corpo attraverso l'uso di movimenti ampi ed espressivi, atti ad esteriorizzare la personalità del danzatore. La lezione di danza moderna prevede esercizi di riscaldamento atti a fornire all'allievo strumenti di conoscenza degli elementi tecnici tipici della disciplina al fine di poter successivamente costruire sequenze coreografiche.

HIP-HOP

Disciplina caratterizzata da una forte energia ed espressività e da uno stretto legame con la musica, da cui ne deriva la massima comunicazione corporea. Il corso si contraddistingue dall'imprescindibile spirito di gruppo necessario a costruire coreografie d'insieme. La lezione si compone di 3 parti: riscaldamento, studio della tecnica e coreografia.

Non serve saper ballare, ci pensiamo noi a insegnartelo: l'importante è avere voglia di muoversi e divertirsi!

CONTATTI

Tel. 06/5295884

Cell. 349/6149299

Cell. 366/3419291

N.B. Per garantire un inserimento ottimale nei corsi e un'adeguata formazione delle classi, dopo l'iscrizione ogni allievo sosterrà una lezione di prova.

Prezzi validi fino al 15 Novembre

(*) Costo d'iscrizione 30€

ABBONAMENTI	1 ora	1,5 ore	2 ore	2,5 ore	3 ore	3,5 ore	4 ore	5 ore
FINO AL 31.12	110 €	140 €	185 €	200 €	220 €	235 €	250 €	275 €
FINO AL 31.03	215 €	275 €	365 €	415 €	460 €	480 €	520 €	580 €
FINO AL 30.06	285 €	400 €	520 €	595 €	655 €	710 €	750 €	845 €

Promozioni attive:

- **Sconto Family 10%** sui 12M a partire dal 3 elemento del nucleo familiare
- **Sconto Family 5%** sui 12M a partire dal 2 elemento del nucleo familiare

PALINSESTO DANZA



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	15:30 – 17:00 Contemporaneo		15:30 – 17:00 Contemporaneo	
			16:00 – 17:00 Heels Corso 2	16:30 – 17:30 Gioco danza
	16:50 – 17:50 Hip Hop Corso 1		16:50 – 17:50 Hip Hop Corso 1	
17:00 – 18:00 Moderno allievi	17:00 – 18:00 Hip Hop Corso 2	17:00 – 18:00 Moderno allievi	17:00 – 18:00 Hip Hop Corso 2	
	18:00 – 19:00 Hip Hop Junior		18:00 – 19:00 Hip Hop Junior	17:30 – 19:00 Moderno Junior
18:00 – 19:00 Moderno avanzato		18:00 – 19:30 Moderno Junior		
19:00 – 20:00 Heels Corso 1	19:00 – 20:30 Moderno avanzato	19:30 – 20:30 Hip Hop avanzato	19:00 – 20:30 Moderno avanzato	19:00 – 20:00 Hip Hop Avanzato
20:00 – 21:00 Hip Hop avanzato	20:30 – 21:30 Moderno corso 1		20:30 – 21:30 Moderno corso 1	

Legenda:
- Sala C
- Sala E

Offerta Teakwondo

- **Un’arte marziale coreana e disciplina olimpica che combina tecniche di calcio, difesa personale e combattimento a contatto pieno.**
- **Corsi strutturati per bambini, adulti e agonisti, con percorsi dedicati per crescere tecnicamente e migliorare forza, agilità e concentrazione.**
- **Un’offerta che unisce sport, filosofia e meditazione, ideale per sviluppare autocontrollo, disciplina e benessere psico-fisico.**



TAEKWONDO



TAEKWONDO

Il Taekwondo è un'arte marziale coreana e uno sport da combattimento a contatto pieno, basato principalmente sull'uso di tecniche di calcio. Combina tecniche di combattimento volte alla difesa personale e alla pratica agonistica soprattutto come sport olimpico, ma anche come esercizio e, in alcuni casi, filosofia e meditazione.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
16:00 – 17:00 Taekwondo Agonisti **Sala C**		16:00 – 17:00 Taekwondo Agonisti **Sala C**		16:00 – 17:00 Taekwondo Agonisti **Sala C**	
17:00 – 18:00 Taekwondo Agonisti **Sala C**		17:00 – 18:00 Taekwondo Bambini **Sala C**		17:00 – 18:00 Taekwondo Bambini **Sala C**	
18:00 – 20:30 Taekwondo Adulti **Sala C**		18:00 – 20:30 Taekwondo Adulti **Sala C**		18:00 – 20:30 Taekwondo Adulti **Sala C**	

FORMULE

Mensile → 60€

Trimestrale ~~180€~~ → 165€

Quota associativa: 30€

CONTATTI

Tel. 06/5295884

Cell. 338/8058391

Offerta Karate MKD

- **Il Karate MKD (Mukeido Karate Ju Jitzu) unisce le radici delle arti marziali tradizionali a metodi moderni e attuali.**
- **Un percorso completo che integra colpi, proiezioni, lotta a terra e tecniche di difesa personale, adatto a bambini e adulti.**
- **Allenamenti che sviluppano forza, disciplina e sicurezza, valorizzando sia la pratica sportiva che la crescita personale.**



KARATE MKD

KARATE MKD

L'MKD (Mukeido Karate Ju Jitzu) è un'arte marziale con radici fortemente tradizionali, sviluppata e organizzata con metodi e modalità moderne ed attuali. Nell'MKD si studiano le percussioni, le proiezioni, la lotta a terra e tutte le tecniche tradizionali e moderne di Difesa Personale.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	18:30 – 19:30 Karate MKD Bambini **Sala E** 19:30 – 20:30 Karate MKD Adulti **Sala E**		18:30 – 19:30 Karate MKD Bambini **Sala E** 19:30 – 20:30 Karate MKD Adulti **Sala E**		

FORMULE

Mensile → 60€

Trimestrale ~~180€~~ → 165€

Quota associativa: 30€

CONTATTI

Tel. 06/5295884

Cell. 335/5713448

Offerta Tennis

AFFITTO CAMPO DA TENNIS A PARTIRE DA 15€ L'ORA*

- **AFFITTO CAMPO 1H: 15€**
- **AFFITTO CAMPO 1,5H: 20€**
- **AFFITTO CAMPO 2H: 25€**

(*) ILLUMINAZIONE: 5€/H

NOLEGGIO/ACQUISTO MATERIALE DI CONSUMO

- **NOLEGGIO RACCHETTA: 5€**
- **NOLEGGIO PALLINE: 3€ TUBO**
- **ACQUISTO PALLINE NUOVE: 12€ TUBO**

PRENOTA IL TUO CAMPO TRAMITE L'APP PLAYTOMIC O AL NUMERO 06/5295884



9

Offerta Benessere

- *Massaggio Svedese*
- *Massaggio Thai Wat Po*
- *Thai Oil Massage*
- *Massaggio Ayurvedico*
- *Massaggio Maori*
- *Massaggio Cranio Sacrale*
- *Massaggio Californiano*
- *Massaggio Amazzonico*
- *Trattamento Viso Kobido*
- *Massaggio Anticellulite*
- *Messaggio Decontratturante*
- *Massaggio sportivo*
- *Massaggio connettivale*
- *Massaggio miofasciale*
- *Trattamento Trigger Point*
- *Linfodrenaggio Vodder*
- *Taping Kinesiologico*

PRIMO TRATTAMENTO	*40€*
TRATTAMENTO 1H	*65€*
TRATTAMENTO 1,5 H	*85€*
TRATTAMENTO 2 H	*95€*
PACCHETTO 5 TRATTAMENTI	*300€*
PACCHETTO 10 TRATTAMENTI	*500€*

PRENOTA ORA IL TUO TRATTAMENTO AL NUMERO 06/5295884

