Via Mocenigo, 1 INFO: 06/45666884 FITLABROMA@LIBERO.IT Servizio Personal Trainer

Da Lunedì a Venerdì 7:00 – 21:30 sabato 8:30 – 16:00 / Estate Sabato 8:30 – 14:00 DOMENICA CHIUSO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	ISCRIZIONE 30€
7:00 / 8:00	**H.E.A.T. CIRCUIT TRAINING** CRISTINA D.				**H.E.A.T. PROGRAM ENDURANCE** CRISTINA D.	h.10:00 / 11:00 **PILATES** DANIELA	**Abbonamenti** **Open** Annuale: 500€ 6 mesi: 380€ 3 mesi: 200€ mensile: 75€ mensile prova 50€ **Abbonamento** Martedì-Giovedì- Sabato 330€ **FAMILY ANNUALE** 1°In Più 475€ 2° In Più 455€ 3° In Più 435€ **Abb. Annuale Morning** dalle 7:00 alle 13:30 380€ **Carnet ingressi** 10 entrate 100€ (validità 2 mesi) 15 entrate: 120€ (validità 3 mesi) INGRESSO Singolo 15€ ***=LEZIONI A PAGAMENTO € 10 ESTERNI € 5 INTERNI**
9:00/10:00		**TRUE VINYASA FLOW** SILVIA		**TRUE VINYASA FLOW** SILVIA		h. 12:30 / 13:30 **H.E.A.T. CIRCUIT TRAINING** ISA	
10:00/11:00	**POSTURALE DAVIDE**		**POSTURALE DAVIDE**		**POSTURALE DAVIDE**	h. 13:45 / 14:45 **TRUE VINYASA FLOW** ISA	
11:00/12:00		**POSTURALE** FLAVIO	**12:00/13:00 REBALANCING** ISA	**POSTURALE** FLAVIO			
13.00/14:00		**PILATES** SABRINA		**PILATES** SABRINA			
13:30/14:30	**H.E.A.T. PROGRAM** CRISTINA D.		**H.E.A.T. PROGRAM** CRISTINA D.		**TRUE POWER YOGA** CRISTINA D.	**ASSISTENZA SALA PESI** **MART/GIO 9/14** **LUN/MERC/VEN 16:30/21**	
17:00/18:00	**REBALANCING*** PASQUALE		**REBALANCING*** LEO		**REBALANCING*** ISA		
18:00/19:00		**STRONG WORKOUT** FABIANA		**STRONG WORKOUT** FABIANA			
19:00/20:00	**PILATES** GIUSY	**ZUMBA** FABIANA	**PILATES** GIUSY	**ZUMBA** FABIANA	**PILATES** DANIELA		
20:00/21:00	**FUNZIONALE** MAURO		**FUNZIONALE** MAURO		**FUNZIONALE** MAURO		

Direzione Artistica Cristina Di Cola



LUNEDÌ

- MODERNO INTER/AV 15.15/16.15
- CLASSICO PUNTE 16.20/17.00
- CLASSICO I 18.00/19.00

MARTEDÌ

- DANZA GIOCO 16.30/17.10
- PROPEDEUTICA 17.10/18.00
- MODERNO ADULTI 20.00/21.00

MERCOLEDÌ

- CLASSICO II 15.45/17.00
- MODERN I 18.00/19.00

GIOVEDÌ

- DANZA GIOCO 16.20/17.00
- CLASSICO I 17.00/18.00
- MODERNO ADULTI 20.00/21.00

VENERDÌ

- MODERNO INTERM. 15.00/16.00
- CLASSICO II 16.00/17.00
- MODERN I 18.00/19.00

SABATO

- MODERN I INTENSIVE 11.00/12.00

A.A. 2026/27

Sedi:
Via Mocenigo, 1 (fit lab)

338.7025244

crisballetacademy@gmail.com

cris.ballet.academy



I corsi inizieranno il 7 settembre 2026
e finiranno il 25 giugno 2027
le lezioni seguiranno lo stesso iter scolastico
Il trimestrale parte dal mese di ottobre
il mese di settembre va pagato singolalmente

DANZA GIOCO 2026/27

• Mensile (monosettimanale)	€40
• Mensile (bisettimanale)	€60
• Trimestrale (monosettimanale	€120
• Trimestrale (bisettimanale)	€180
• Lezione Singola	€15
• Annuale (monosettimanale)	€350
• Annuale (bisettimanale)	€530

CLASSICO MODERNO BABY / TEEN / ADULT 2026/27

• Mensile (monosettimanale)	€50
• Mensile (bisettimanale)	€70
• Mensile (trisettimanale)	€100
• Mensile (quadrisettimanale)	€120
• Mensile (pentasettimanale)	€150
• Trimestrale (monosettimanale)	€145
• Trimestrale (bisettimanale)	€200
• Trimestrale (trisettimanale)	€290
• Trimestrale (quadrisettimanale)	€350
• Trimestrale (pentasettimanale)	€430
• Annuale (monosettimanale)	€430
• Annuale(bisettimanale)	€580
• Annuale(trisettimanale)	€850
• Annuale (quadrisettimanale)	€1030
• Annuale (pentasettimanale)	€1270

Iscrizione annuale e assicurazione €50

Via Mocenigo, 1

FIT LAB