

Scopri **tutte** le nostre **attività**

La **tua** casa dello sport ti aspetta...



Sala pesi*

Allenamento Funzionale

Total body

GAG

Fitness Outdoor

Fitness metabolico

Pilates

Posturale

Ginnastica morbida

Power yoga

Calisthenics

CIRCUIT training

Zumba

Stretching

Indoor cycling*

Prepugilistica

Dance fusion

Cross training

Piscina*

Nuoto (bambini - adulti)

Nuoto agonistico

Pallanuoto

Syncro

Baby Nuoto

Aqua cardio

Hydro circuit

Hydrobike

Aquatraining

Aquatone

Tennis

Basket

Calcio

Pallavolo

Atletica

Karate

Danza

* (con macchinari di ultima generazione)

* (bike ultima generazione)

* (con moderni bordi a sfioro, e blocchetti di ultima generazione)



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



lasalle.sport.vf

CAL

CIO



SETTORE CALCIO

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

I corsi saranno divisi secondo il seguente schema:

GRUPPO 1^a – 2^a Elementare (2016 – 2017)

Lunedì e Mercoledì: 14:15 – 15:45

GRUPPO 3^a media – 1^o liceo (2009 – 2010)

Lunedì e Mercoledì: 17:00 – 18:30

GRUPPO INFANZIA (2018 – 2019)

Martedì e Giovedì: 14:45 – 16:15

GRUPPO 3^a – 4^a ELEMENTARE (2014 – 2015)

Martedì e Giovedì: 16:30 – 18:00

GRUPPO 5^a ELEMENTARE (2013)

Martedì e Giovedì: 16:45 – 18:15

GRUPPO 1^a – 2^a MEDIA (2011 - 2012)

Martedì e Giovedì: 18:00 – 19:30



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



[lasalle.sport.vf](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)

DANZA



SETTORE DANZA

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

I corsi saranno divisi secondo il seguente schema:

HIP HOP Avanzato (dai 17 anni in poi) - Laura

Lunedì: 15:30 – 16:30 / **Giovedì:** 15:00 – 16:00

HIP HOP Kids (7-10 anni) - Eva

Lunedì - Giovedì: 16:45 – 17:45

HIP HOP 1 (11-13 anni) - Laura

Lunedì - Mercoledì: 17:30 – 18:20

HIP HOP 2 (dai 13 anni in poi) - Laura

Lunedì - Mercoledì: 16:40 – 17:30

Modern Kids - Eva

Lunedì: 15:45 – 16:45 (6 - 8 anni) / **Mercoledì:** 16:45 – 17:45 (7 - 10 anni)

Modern Teens (dai 13 anni in poi) - Valentina

Lunedì - Mercoledì: 16:40 – 17:30

Danza Classica 1 (6-7 anni) - Stefania

Martedì - Giovedì: 16:15 – 17:15

Danza Classica 2 (8-10 anni) - Stefania

Martedì - Giovedì: 17:15 – 18:15

Gioco Danza (3-5 anni) - Eva

Mercoledì: 15:45 – 16:45



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



lasalle.sport.vf

VOLLEY



SETTORE VOLLEY

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

Le squadre propaganda e agonistiche svolgeranno gli allenamenti secondo il seguente schema:

Materna Micro Volley (2018/2019)

Lunedì e Giovedì Bisettimanale: 15:45 – 16:30

Martedì Monosettimanale: 15:45 – 16:30

Mini Volley (2015/2017) (2011/2014)

Lunedì e Giovedì Bisettimanale: 16:30 – 17:30

Martedì Monosettimanale: 16:30 – 17:30

Mini Volley (2013/2015) (2008/2011)

Lunedì e Giovedì Bisettimanale:

Preparazione atletica 17:00 - 17:30 / Volley 17:30 – 18:30

Martedì Monosettimanale:

Preparazione atletica 17:00 - 17:30 / Volley 17:30 – 18:30

Agonistica Volley U14 / U16 (2009/2011)

Lunedì – Martedì - Giovedì:

Preparazione atletica 18:00 – 18:30 / Volley 18:30 – 19:30

Agonistica Volley U16 / U18 (2006/2008)

Lunedì - Giovedì:

Preparazione atletica 19:00 – 19:30 / Volley 19:30 – 20:30



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



lasalle.sport.vf

BAS KET



SETTORE BASKET

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

Le squadre propagaanda svolgeranno gli allenamenti secondo il seguente schema:

Materna Micro Basket (2018/2019)

Mercoledì e Venerdì: 15:15 – 16:00

Mini Basket (2016/2017)

Mercoledì e Venerdì: 14:15 – 15:15

Mini Basket (2013/2015)

Mercoledì e Venerdì: 16:00 – 17:00

Basket U13 (2010/2012)

Mercoledì e Venerdì: 17:00 – 18:15

Basket U16 (2008/2009)

Mercoledì - Venerdì:

Preparazione atletica 17:45 – 18:15 / Basket 18:15 – 19:30

Basket U18 (2004/2007)

Mercoledì - Venerdì:

Preparazione atletica 19:00 – 19:30 / Basket 19:30 – 21:00



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



[la salle sport villa flaminia](https://www.facebook.com/lasallesportvillaflaminia)



[lasalle.sport.vf](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)



KARATE



SETTORE KARATE

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

I corsi Bisettimanali saranno divisi secondo il seguente schema:

Corsi Bisettimanali - Sergio

Lunedì – Giovedì:

16:40 – 17:40 / gruppo 6 - 9 anni

17:40 – 19:05 / gruppo 10 - 13 anni

19:05 – 20:30 / gruppo 14 - adulti

Corsi Monosettimanali - Sara

Mercoledì – Venerdì:

15:40 – 16:40 / gruppo 4 – 5 anni

16:40 – 17:40 / gruppo 6 – 9 anni

17:40 – 19:10 / gruppo 10 – 15 anni



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



[lasalle.sport.vf](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)

TENNIS



LA SALLE SPORT
VILLA FLAMINIA



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



lasalle.sport.vf

SETTORE TENNIS

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

I corsi saranno divisi secondo il seguente schema:

Gruppo 5 – 6 – 7 anni Bisettimanale

Lunedì – Mercoledì – Venerdì (Bisettimanale a scelta tra 2 dei 3 giorni a disposizione)

Atletica 14:30 – 15:00 / Tennis 15:00 – 16:00

Martedì – Giovedì Bisettimanale

Atletica 16:30 – 17:00 / Tennis 17:00 – 18:00

Gruppo 5 – 6 – 7 anni Monosettimanale

Mercoledì: Atletica 14:30 – 15:00 / Tennis 15:00 – 16:00

Gruppo 8 – 9 – 10 anni Bisettimanale

Lunedì – Mercoledì – Venerdì (Bisettimanale a scelta tra 2 dei 3 giorni a disposizione)

Atletica 15:15 – 16:00 / Tennis 16:00 – 17:00

Martedì – Giovedì Bisettimanale

Atletica 16:30 – 17:00 / Tennis 17:00 – 18:00

Gruppo 8 – 9 – 10 anni Monosettimanale

Mercoledì: Atletica 15:15 – 16:00 / Tennis 16:00 – 17:00

Sabato: Tennis 10:00 – 11:00

Gruppo 11 – 12 – 13 anni Bisettimanale

Lunedì – Mercoledì – Venerdì (Bisettimanale a scelta tra 2 dei 3 giorni a disposizione)

Atletica 16:15 – 17:00 / Tennis 17:00 – 18:00

Martedì – Giovedì Bisettimanale

Atletica 17:00 – 18:00 / Tennis 18:00 – 19:00

Gruppo 11 – 12 – 13 anni Monosettimanale

Mercoledì: Atletica 17:00 – 18:00 / Tennis 18:00 – 19:00

Sabato: Tennis 11:00 – 12:00

Gruppo 14 – 15 – 17 anni Bisettimanale

Lunedì – Mercoledì – Venerdì (Bisettimanale a scelta tra 2 dei 3 giorni a disposizione)

Atletica 17:00 – 18:00 / Tennis 18:00 – 18:00

Martedì – Giovedì Bisettimanale

Atletica 15:15 – 16:00 / Tennis 16:00 – 17:00

Gruppo 14 – 15 – 17 anni Monosettimanale

Mercoledì: Atletica 17:00 – 18:00 / Tennis 18:00 – 19:00

Gruppo Adulti Bisettimanali

Lunedì - Mercoledì:

Atletica 18:00 – 19:00 / Tennis 19:00 – 20:00

Martedì - Giovedì:

Atletica 18:00 – 19:00 / Tennis 19:00 – 20:00



PALLA NUOTO

SETTORE PALLANUOTO

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

Le squadre propaganda, svolgeranno gli allenamenti secondo il seguente schema:

GRUPPO U12

Martedì e Venerdì: 19:00 – 20:00 Acqua

Mercoledì: 18:00 – 19:00 Acqua

Sabato (2 volte al mese): 15:30 – 16:30 (piscina piccola)

GRUPPO U14

Martedì e Venerdì: 18:00 – 18:50 Pre. Atletica / 19:00 – 20:00 Acqua

Mercoledì: 18:00 – 19:00 Acqua

Sabato (2 volte al mese): 16:30 – 17:30

GRUPPO U16

Martedì e Venerdì: 14:30 – 16:20 Acqua

Mercoledì: 19:00 – 20:00 Acqua

Sabato (2 volte al mese): 16:30 – 17:30

GRUPPO U18 – U20 - Master

Martedì – Mercoledì – Venerdì: 20:30 – 22:30 Acqua

Sabato (2 volte al mese): 17:30 – 18:30



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



lasalle.sport.vf



NUOTO SINCRONIZZATO

SETTORE NUOTO SINCRONIZZATO

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

Le squadre pre-agonistiche e propaganda, svolgeranno gli allenamenti secondo il seguente schema:

GRUPPO 6-10 ANNI

Lunedì e Giovedì: 17:00 – 18:00 Pre. atletica / 18:00 – 19:00 Acqua

Mercoledì: 18:00 – 19:00 Acqua

Sabato (2 volte al mese): 14:30 – 16:00

GRUPPO 10-13 ANNI

Martedì e Venerdì: 17:30 – 18:20 Pre. atletica / 18:20 – 19:30 Acqua

Mercoledì: 17:00 – 18:00 Preparazione atletica

Sabato (2 volte al mese): 14:30 – 16:00



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



[lasalle.sport.vf](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)

NUOTO AGONISTICO



SETTORE NUOTO AGONISTICO

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **11 settembre 2023**

Le squadre agonistiche svolgeranno gli allenamenti secondo il seguente schema:

GRUPPO CATEGORIA (Maschi dal 2010 in poi - Femmine dal 2011 in poi)

Dal Lunedì al Sabato: 14:30 – 16:30 Acqua

PREPARAZIONE ATLETICA*

Lunedì – Mercoledì – Venerdì: 16:45-17:45

*(L'accesso alla pre. atletica è subordinata alla valutazione dello staff tecnico)

GRUPPO Esordienti A (Maschi 2011-2012 / Femmine 2012-2013)

Lunedì – Martedì – Giovedì – Venerdì: 18:00 – 19:30 Acqua

Sabato: 14:30 – 16:30 Acqua

GRUPPO Esordienti B (Maschi 2013-2014 / Femmine 2014-2015)

Lunedì – Giovedì: 17:40 – 18:40

Martedì – Venerdì: 17:00– 18:00



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



[lasalle.sport.vf](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)



ATLE TICA

SETTORE ATLETICA

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

Inizio **18 settembre 2023** - Termine **07 giugno 2024**

I corsi saranno divisi secondo il seguente schema:

GRUPPO 6-10 ANNI

Lunedì e Mercoledì: 15:40 – 16:40

GRUPPO 11-13 ANNI

Lunedì e Mercoledì: 16:40 – 17:40

GRUPPO 14-16 ANNI

Lunedì e Mercoledì: 17:40 – 18:40



Via Donatello 20 - 00196 Roma



info@lasallesport.it



www.lasallesport.it



la salle sport villa flaminia



[lasalle.sport.vf](https://www.instagram.com/lasalle.sport.vf)