

2027 Supplemento del mensile La Quarta
Disponibile anche su www.montesacronews.it

GUIDA COMPLETA ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE DEL TUO QUARTIERE



**VILLA
SALARIA
HOSPITAL®**
CASA DI CURA PRIVATA



ASSISTENZA MEDICA, CHIRURGICA E TRAUMATOLOGICA

335.678.80.80

L'isola felice
Roma
il tuo parco giochi in città

ORGANIZZA LA TUA FESTA DA NOI

**Da lunedì a domenica
mattina, pomeriggio e sera**

**SALA COMPLEANNO, BIGLIETTI DI INVITO,
AREA INTERNA CON MEGA LABIRINTO, AREA GONFIABILI,
AREA BABY, GIOCHI LUDICI E AREA GONFIABILI ESTERNA
USO DEL FRIGO e PULIZIA FINALE SALA COMPRESI NEL PREZZO**

ANCHE PER ADULTI
DALLE ORE 20.00 IN ESCLUSIVA
SALA COPERTA E RISCALDATA
DI 700 mq.

**Feste in maschera • Feste di 18 anni
Lauree • Addio al celibato o nubilato
Battesimi • Comunioni • Cresime
VEGLIONE DI CAPODANNO**

ALLESTIMENTI • CATERING • ANIMAZIONE

00156 Roma
Via Comte, 1 angolo Viale Kant
MERCATO CASAL DE' PAZZI

Isola Felice Parco Giochi
Isolafeliceparcogiochi
www.isola-felice.com

340.7921934 • 328.3012008

UDILIFE

LA DIFFERENZA SI SENTE

SENTIRE BENE PER VIVERE BENE

www.udilife.it



Vendita e assistenza apparecchi acustici di tutte le marche
Visite anche a domicilio - Convenzionato con ASL e INAIL



Via Val di Cogne, 40 - 00141 Roma - TEL. 06.88812301
 P.zza dell'Alberone, 40 - 00189 Roma - TEL. 06.98240091

Numero Verde gratuito
800.969842

Le associazioni sportive che vogliono essere inserite con un loro spazio per la prossima edizione del TUTTOQUARTIERE SPORT possono prenotarsi al nostro numero whatsapp



389 6189483

o inviarci una mail a
redazionequarta@yahoo.it

Ci scusiamo per eventuali

omissioni o imprecisioni

La guida è disponibile

anche scaricandola su

www.montesacronews.it

Direzione editoriale: La Quarta srls
 Stampa e allestimento: Stampa Print
 Supplemento del mensile La Quarta

CUORE & SPORT.

UN EQUILIBRIO CHE VA CONTROLLATO.

Praticare attività fisica è un alleato fondamentale per la salute, ma per allenarsi in modo sicuro è importante conoscere il proprio stato cardiovascolare.

Il cuore, come ogni muscolo ha bisogno di essere monitorato, soprattutto se si aumenta l'intensità, si riprende dopo un periodo di stop o si ha familiarità per patologie cardiache.

Una valutazione cardiologica permette di verificare ritmo, pressione, funzionalità cardiaca e presenza di possibili segnali d'allarme. La visita specialistica con elettrocardiogramma rappresenta il primo step; quando indicato, può essere integrata con ecocardiogramma, test da sforzo e follow-up periodici per chi pratica sport con costanza.

Villa Salaria Hospital offre percorsi dedicati a sportivi amatoriali e agonisti, con controlli mirati e programmi personalizzati in base all'età, allo stile di vita e al tipo di attività svolta.

Allenarsi è un gesto di cura verso il proprio corpo: proteggerlo significa prevenire infortuni, migliorare la performance e mantenere il benessere nel tempo.

**MUOVERSI FA BENE.
MUOVERSI IN SALUTE
FA LA DIFFERENZA.**



**VILLA
SALARIA
HOSPITAL®**
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FILIPPO A. GUALTERIO, 127 • ROMA
TEL. 06 88 70 04 1



A. S. GOOBIS del 26/01/2022 - Dr. san. dott. Alessandro Amante

WWW.VILLASALARIA.COM

Seguici sui nostri canali social



**TUTTOQUARTIERE
SPORT**

Qui trovi tutto lo sport che cerchi

Alcune strutture, associazioni e di medicina sportiva hanno spazi dettagliati all'interno delle singole discipline da pag 11

ABBIGLIAMENTO E ARTICOLI SPORTIVI

ARTÈ

via Apiro, 86 Tel. 389 441 0679

CAM SPORT EVOLUTION

via Sacchetti F., 137/139 Tel. 06.87201515

CISALFA SPORT

via Monte Cervialto, 119 Tel. 06. 8105911

DECATHLON

via Centro comm Porta di Roma Tel. 06.87074316

DUOTONE

via Conca d'Oro, 108/110 Tel. 06.64001210

FACO SPORT

I.goElmo C., 12 Tel. 06.88522481

IL CORRIDORE

via dei Prati Fiscali, 172/174 Tel. 06.45421712

IPPOLANDIA

Via Ludovico Di Breme, 65 Tel. 06 86322122

JOVINE DANCE

via Apiro, 74/76 Tel. 06.87133639

LA SFINGE

v.le Adriatico, 6/12 Tel. 06.8173217

MACRON

via di Settebagni, 742 Tel. 06.94354700

MARACANA'

via Seggiano, 49/51 Tel. 06.8123919

STOCK & SPORT

via Monte Rocchetta, 1/7 Tel. 06.8177608

TENNIS

via Celi A., 22 Tel. 06.89527459

TENNIS POINT

via Val Maira, 14 Tel. 06.8120021

VIPA

via Fogazzaro A., 99/103 Tel. 06.86897700

WASP - www.waspstore.com

v.le Tirreno, 20 Tel. 06.8171381

WELLNESS

via della Bufalotta, 266 Tel. 06.87201078

ARTI MARZIALI

da pag 10

ANCIENT DISCIPLINES (Kung fu)

Via Cascina,9, Settebagni Tel. 327.1430010

BARRILI ASD (Karate, Centro sport. Municipale)

Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it

CENTRO JUDO FRANCO PENNA (Judo, Taekwondo, Karate)

Via Corrado Alvaro, 25 Tel. 335.8232625

CENTRO SHENSHAN TAI CHI QI GONG

Via Val Senio, 32 Tel. 348.0376717

C.S.M. VICO QUARTA ASD (Centro sport. Municipale)

Piazza Filattiera, 84 asdvisoquarta.roma@tiscali.it

EAGLE (Ju jitsu)

Via Agliana, 26 tel. 06.95223084

GARDEN GYM (Judo, Karate)

Via Conca d'Oro, 352 Tel. 06.88329938

GAUSS (Kung fu)

Via della Bufalotta, 556 Tel. 06.24305331

GINNICA 3 (Kendo, Centro sport. Municipale)

Via Foscari P., 70 ginnica3@gmail.com

INSIEME PER FARE

via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

KORAT TEMPLE TRAINING

(Muay Thai, Taekwondo)

Via Arturo Graf, 77 06.89831443

MANTIDE SETTE STELLE (Kung fu)

Via Monte Cardoneto, 9

Tel. 347.9334972

MAXIMO (Ju jitsu)

via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579

MUAY BORAN IMBA (Muay Thai)

Via della Bufalotta, 23 Tel. 06.8861849

NOBEL POLISPORTIVA, (Centro sport. Municipale)

Via Rio nell'Elba, 145 Tel. 339.7278112

PALESTRA VERBANO (Karate, Kung fu)

Via I. Curzolane, 131, palestraverbano@gmail.com

PANDA SPORTING CLUB (Judo)

Via Nomentana, 1070

Tel. 06.8274201

info@sportingclubpanda.it

www.sportingclubpanda.it

SALARIA SPORT VILLAGE (Taekwondo)

via S. Gaggio,5

Tel. 06.24404811

www.salariavillage.it

SALGEN PSG (Karate)

Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771

SPORT A SCUOLA (Karate, Muay Thai, C.Municipale)

Via Russolillo Don G.M., 64 presidenteroma@ascsport.it

SPORTING CLUB FIDENE

(Judo, C. Municipale)

Via Serrapetrona, 121 sportingclubfidene@gmail.com

SPORT VILLAGE (Judo, Karate)

Via Emilio Zago 1Tel. 06.87133664

info@sportvillageroma.it

TALENTI ARTI MARZIALI (Judo, Karate)

Via della Bufalotta, 663

Tel. 334.6754359

TALENTI SPORTING (Judo)

via Del Lungo I., 32 Tel. 392.5922405

UNIVERSAL GYM (Karate)

p.zza Monte Baldo, 14 ATel. 06.8181389

XIÈ - IL TUONO E LA PIOGGIA (Kung fu, Tai chi)

Via Pienza, 273/275

Tel. 339.1787886

Qui trovi tutto lo sport che cerchi

ATLETICA LEGGERA

pag 13

KRONOS

Parco delle Valli (Pista di atletica)

Tel. 339.7766504

parcodellevalli@kronosroma.it

MAXIMO

via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579

BOCCE

ASD FIDENE

Via Rapolano, 7 Tel. 06/8801749

ASD J.F.KENNEDY

Via Monte Petrella, 29 Tel. 06.8184185

Kennedy2019@virgilio.it

ASD MONTE SACRO ALTO

Via Aleramo S., 15 Tel. 06.824058

NEW LIFE SS. ASSUNTA ASD

Via Monte Massico, 4 Tel. 06/8181390

CACCIA E PESCA

LAGO AZZURRO (Pesca sportiva)

(Castel Giubileo) Tel. 348.4017281

ROSATI ARMI (Armeria)

Via Barrett E., 11 Tel. 06/8272141

SHOOTER STORE (Armeria)

via Del Lungo I., 33/35 Tel. 393.9118882

STRIKE

via Nomentana, 1101 Tel. 06.82003138

SALARIO PESCA

p.zza Filattiera, 59/61 Tel. 06.8104394

CALCIO, CALCETTO, CALCIOOTTO

da pag 14

ACCADEMIA CALCIO ROMA

Via di Settebagni, 340 Tel. 06.87201887

ACHILLEA

Via Aleramo S., 29 Tel. 06.8274384

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA

Via della Bufalotta, 120

Tel. 06.87189350

CLUB NOMENTANO

Viale Rousseau, 124 Tel. 329.4939804

COSMOS

Via Nomentana, 858 Tel. 06.8272672

DON BOSCO ASD

Via Cocco Ortu F., 77 Tel. 329.7852520

FIDENE ASD

Via di Villa Spada, 64 Tel. 06.8801249

FUTBOL TALENTI

Via Nomentana, 858 Tel. 320.8408677

LEDESMA ACADEMY

Via Franco Simongini, 29 c Tel. 331.793 6164

ledesma.academy@hotmail.com

MONTESACRO ASD (Centro sport. Municipale)

Via Fucini R., 265 Tel. 347.6613605

MONTESACRO CALCIO

Via Bertini Attili C., 35 Tel. 06.8275361

ORIZZONTE SPORT

Scuola Calcio e Agonistica

Via di Casal Boccone, 195

Via Col di Rezia, 8

Tel. 328 2736082

PANDA SPORTING CLUB

Via Nomentana, 1070

Tel. 06.8274201

info@sportingclubpanda.it

www.sportingclubpanda.it

SETTEBAGNI CALCIO

Via Salaria, 1403 Tel. 349.6291577

SIRIO APD (Centro sport. Municipale)

Via Serrapetrona, 121 asdsirio2017@gmail.com

ASD SPORT IMPEGNO (Centro sport. Municipale)

Via Pintor J., 6 domenicoprovedi@libero.it

TIRRENO SANSÀ Via del Gran Paradiso, 51 339.2986834

CICLISMO

BIKE LAB

viale Adriatico, 54 Tel. 06.8184538

BIKE ROMA

via Valsassina, 70/72 Tel. 338.8451701

CICLI CASTELLACCIO

via delle Vigne Nuove, 616 Tel. 06.87149946

EBIKE UNIVERSE

viale Carnaro, 5B/5C Tel. 389.4245252

FIRE CYCLES

Via Zanella, G., 30Tel. 333.2851779

FRANCHI

via Adamello, 29

Tel. 06.87183608

IL VELOCIPEDE

p.zza dell'A. Salesiano, 78/80 Tel. 06.87131735

LA BICI VERDE

Via Monte Patulo, 37 Tel. 371.3939271

RONCONI

via San Leo, 50/52 Tel. 06.8810219

ZTL via Val di Lanzo, 151/153

Tel. 06.88327105

DANZA E BALLO (Scuole)

da pag 17

ACQUA AZZURRA POLISP. (C. Municipale)

Via Calcinaiia, 44 m.marchione@assport.org

APRÈS LA CLASSE

via Mugello, 60Tel. 320.2732737

ARTELIVE ACADEMY

p.zza Bulgarelli M.B., 41 tel. 351.7707671

ASD - ARTESTUDIODANZA

via Cervi G., 14/30 Tel. 06.88972065

DANCING CENTER

p.zza Belotti B., 25 Tel. 338.3050102

DEFRAG (Tango)

via delle Isole Curzolane, 75Tel. 06.64495085

DESVELO

p.zza Belotti B., 13/14 Tel. 06.92949509

DON'T WALK DANCE

via Falena, 15 Tel. 06.8270617

ELLE DANCE STUDIO

v.le Tirreno, 292 Tel. 06 85388 779

GARDEN GYM (Corsi di ballo)

via Conca d'Oro, 352 Tel. 06.88329938

INSIEME PER FARE

via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

GINNICA 3 (Centro sport. Municipale)

Via Foscari P., 70 ginnica3@gmail.com

KAIROS TEATRO (Teatro danza)

Viale Gottardo, 73 Via Comparetti D., 69

Tel. 06.8800251

LE ALI DI IDEIDE

vTel. 349.8724391

LET IT BE via Del Lungo I., 26Tel. 340.9451024

MAMA SCHOOL DANCE

via Festa N., 65 Tel. 06.88920674

MAXIMO (Danza sportiva e ballo)

via di Cl Boccone, 283 Tel. 351.8776579

NEW WORLD DANCE
via Radicofani, 135 Tel. 392.8079939

NOTE DANZANTI
via Praga, 27, 135 Tel. 346.0817626

ORADEI ACADEMY
via Radicofani, 128 Tel. 329.0679843

PAL. POPOLARE V. VERBANO (Capoeira)
Via delle Isole Curzolane, 131,
PANDA SPORTING CLUB (Ballo)
Via Nomentana, 1070
Tel. 06.8274201
info@sportingclubpanda.it

P.POLE STUDIO (Pole dance)
Via Monte Giberto, 151 Tel. 333.9479686

SALGEN PSG
Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771

SOUL DANCE
via Alberini, 5 Tel. 333.3453528

SPORT A SCUOLA (C Municipale)
Via Val Maggia, 21
p.mascari@libero.it

SPORT A SCUOLA (C. Municipale)
Via Russolillo, 64 presidenteroma@ascsport.it

STUDIO DANZA TALENTI ARL
via Comparetti D., 20 Tel. 06.8273749

UNIVERSAL GYM (Salsa e bachata)
p.zza Monte Baldo, 14 A Tel. 06.8181389

ZONADANZA
via dei Col Serpentara, 15 Tel. 339.8199062

DANZA E BALLO (locali)

IL CAPITELLO
via An. Francia, 119 Tel. 338.3181456

LA BALERA ROMANA
via Nomentana, 1111 Tel. 06.82000069

SALONE BELLINO
via Nomentana, 1111 Tel. 06.82000069

ZOOBAR
via Bencivenga, 1 Tel. 339.2727995

EQUITAZIONE

da pag 20

CIRCOLO IPPICO TOR SAN GIOVANNI
Via di T. S Giovanni, 245 Tel. 06.87121476

IL RANCH Viale Tirreno, 13 Tel. 392.9478584

MANEGGIO LA FORMICOLA
Via del M. di Casa, 72° Tel. 335.5902246

SOCIETÀ IPPICA TALENTI
Via Pound E., 100 Tel. 06.87133209

GINNASTICA ADULTI, TERZA ETÀ,

da pag 23

ACQUA AZZURRA POLISP. (Centro sport. Municipale)
Via Calcinaiia, 44 m.marchione@asssport.org

BARRILI ASD (Centro sport. Municipale)
Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it

BASKET VALSUGANA (Centro Sport. Municipale)
Via Papini G., 36 Tel. 06.87135541

C.S.M. VICO QUARTA ASD (Centro sport. Municipale)
Piazza Filattiera, 84 asdvicoquarta.roma@tiscali.it

ETOILE BLU
Sede danza: Via della Bufalotta, 556 (Scuola Gauss)

Sede fitness: Via Vincenzo Marmoreale, 25
Tel. 349 2992805

G.B. VICO ASS. POL. DILETT. (C. sport. Municipale)
Via Mauri A., 5 vicver@hotmail.it

INSIEME PER FARE
via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

PALESTRA POPOLARE VALERIO VERBANO
Via delle Isole Curzolane, 131, palestraverbano@gmail.com

PETRARCA ROMA A.S.D. (C. Sport. Municipale)
Via di Settebagni, 241 liliana.canavacci@virgilio.it

PIVA A.D.P. (Centro Sport. Municipale)
Via Bandello M., snc destradisangelo@gmail.com

SALGEN PSG
Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771

SERPENTARA ASD (Centro sport. Municipale)
Via Perazzi C., 46 info.serpentara@gmail.com

SPORT A SCUOLA J. PIAGET (C. Municipale)
Via Russolillo Don G.M., 64 presidenteroma@ascsport.it

SPORT A SCUOLA ANNA MAGNANI (C. Municipale)
Via Val Maggia, 21 p.mascari@libero.it

GINNASTICA ARTISTICA

pag 23

BASKET VALSUGANA (Centro Sport. Municipale)
Via Papini G., 36 Tel. 06.87135541
basketvalsugana@gmail.com
basketvalsugana.it

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA
Via della Bufalotta, 120
Tel. 06.87189350

G.B. VICO ASS. POLISP. (C. sport. Municipale)
Via Mauri A., 5 vicver@hotmail.it

INSIEME PER FARE
via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

MAJORANA A.S.D. POLISP. (C. Municipale)
Piazza Minucciano, 33 marco-volpato@libero.it

PALESTRA POPOLARE VALERIO VERBANO
Via delle Isole Curzolane, 131,
SALGEN PSG
Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771

SCUOLA SPORTIVA DILETT. (C. Municipale)
Via Serassi, 7 cesari.a@tiscali.it

SIRIO APD (Centro sport. Municipale)
Via Serrapetrona, 121 asdsirio2017@gmail.com

GINNASTICA RITMICA

pag 23

BARRILI ASD (Centro sport. Municipale)
Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA
Via della Bufalotta, 120 Tel. 06.87189350

G3 SPORT ORTOLANI GROUP (C. Municipale)
Via di Settebagni, 231

GINNICA 3 (Centro sport. Municipale)
Via Foscari P., 70 ginnica3@gmail.com

G.B. VICO ASS. POLISP. DILETT. (C. Municipale)
Via Mauri A., 5vicver@hotmail.it

INSIEME PER FARE
via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

POLISPORTIVA M.S.E. ASD (C. Municipale)
Via Savinio, 43 Tel. 334.1650852

SEMPIONE ADP (Centro sport. Municipale)
Viale Jonio, 206H info.sempione@gmail.com

SERPENTARA ASD (Centro sport. Municipale)
Via Perazzi C., 46 info.serpentara@gmail.com

SIRIO APD (Centro sport. Municipale)
Via Serrapetrona, 121 asdsirio2017@gmail.com

SPORT A SCUOLA ANNA MAGNANI (Centro sport. Municipale)
Via Val Maggia, 21 p.mascari@libero.it

VERRI ASD Via Perazzi C., 30 asdverri@gmail.com

Qui trovi tutto lo sport che cerchi

NUOTO E PALLANUOTO (PISCINE) da pag 24

ACCADEMIA NUOTO (Estiva)
Via di Settebagni, 340 Tel. 366.5948453
ATHLON CLUB 4.0 (Coperta)
Via Ugo Djetti, 134 desk@athlonroma.it
CENTRO FIN URBE (Anche estiva)
Via Gaiole in Chianti Tel. 380.688 8528
CLUB NOMENTANO (Anche estiva)
Viale Rousseau, 124 Tel. 06.86802476
LA PISCINA CRAWL 2000 (Comunale, coperta)
Via del Gran Paradiso, 93 Tel. 06.87193752
MAXIMO (Coperta)
via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579
NEW GREEN HILL (Estiva)
Via della Bufalotta, 663 Tel. 06.87133810
RN BELPOGGIO (Estiva)
Via Monte di Casa, 72 Tel: 06.8889587
SALARIA SPORT VILLAGE (Anche estiva)
via S. Gaggio, 5 Tel. 06.24404811
VALENTINI (Estiva)
Via della Marcigliana, 592 Tel. 06.87120207
VIRGIN ACTIVE (Coperta)
via Martino G.B., 19
via Niccodemi D., www.virginactive.it
WIKI GYM (Coperta)
via Silvani A., 45 Tel. 06.8120072

PADEL da pag 27

BELPOGGIO PADEL HUB
Via Monte di Casa, 72 Tel: 351.3010670
BLU PADEL CLUB
Via di Settebagni, 340 Tel. 331.7437850
CIRCOLO SPORTIVO ITALIA
Via della Bufalotta, 120
Tel. 06.87189350
CLUB NOMENTANO
Viale Rousseau, 124 Tel. 329.4939804
COSMOS
via Nomentana, 858 Tel. 06.8272672
M&S PADEL ROMA
Via della Bufalotta, 663 Tel. 339.5974978
MAXIMO
via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579
MONTESACRO PADEL
Via Bertini Attili C., 35tel. 349.4535487
PANDA SPORTING CLUB
Via Nomentana, 1070 Tel. 06.8274201
SALARIA PADEL CLUB
Via Gaggio S., 5 Tel. 320.3179829
VALENTINI
Via della Marcigliana, 592 Tel. 06.87120207

PALESTRE, FITNESS, PESISTICA, PILATES da pag 30

23REVOLUTION
p.zza Baldini A., 23 Tel. 335.649246
3A FITNESS (Personal Trainer)
via Pacchiarotti G., 92 Tel. 328.9639663
AF LAB (Personal trainer)
via Nomentana, 575 Tel. 324.5488809
ANTE FITNESS (Personal trainer)
via Val Maggio, 160 Tel. 380.7288337
ATHLON CLUB 4.0
Via Ugo Djetti, 134 desk@athlonroma.it
AZZURRA
via Pian di Scò, 22 Tel. 06.79785075
BIG via d. Bufalotta, 288 Tel. 06.87235332

BODY TECH via Talli V., 150 Tel. 06.8815102
CROSSFIT TALENTI
via Romagnoli E., 21 Tel. 338.4059051
EAGLE
via Agliana, 26 Tel. 06.95223084
FIT AND GO
via della Bufalotta, 178 Tel. 06.94833528
FIT CLUB SALARIO
via Cinigiano, 26 Tel. 348.2901724
FITNESS FUN
via Mugello, 42 Tel. 06.39375765
FUSCO FITNESS (Personal trainer)
I.go Visconti L., 20 Tel. 3495305189
GARDEN GYM
via Conca d'Oro, 352 Tel. 06.88329938
ICON
via Capuana L., 162 Tel. 06.86899985
via Della Seta U., 49 Tel. 06.87131518
LA PALESTRA FITNESS CLUB
via Sacchetti F., 88 Tel. 06.87148129
LYBRA
via Trissino G., 10c Tel. 366.1738075
MAXIMO
via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579
NONSOLOSPORT
via delle Egadi, 18 Tel. 392.7049689
NUOVA ERAKLES
via della Bufalotta, 23 Tel. 06.8861849
OLIMPIA A.S.D.
via Nomentana, 643 Tel. 06.86899375
PALESTRA POPOLARE COLLE SALARIO
Largo M. Giusto, 14 Tel. 338.5447629
PALESTRA POPOLARE VALERIO VERBANO
Via delle Isole Curzolane, 131,
SALARIA SPORT VILLAGE
via S. Gaggio, 5 Tel. 06.24404811
www.salariavillage.it
SO BEAUTY & SO STRONG (Personal Trainer)
via Melbourne, 41/43 Tel. 391.4761081
SPORT CONDITIONING STUDIO A.S.D. (Personal Trainer)
via Valdinievole, 9/A Tel. 06.87190074
SPORT VILLAGE
Via Emilio Zago 1- Tel. 06.87133664
STUDIO NUOVO SALARIO (Personal Trainer)
via Valmarana G., 75 Tel. 338.3665270
UNIVERSAL GYM
p.zza Monte Baldo, 14 A Tel. 06.8181389
VIRGIN ACTIVE
via Martino G.B., 19
via Niccodemi D., 75
Tel. 800.914555
WYKI GYM via Silvani A., 45 Tel. 06.8120072
WOW - LES FEMMES (Femminile)
v.le Adriatico, 93 Tel. 392.1914353

PALLACANESTRO – MINI BASKET da pag 35

BARRILI ASD (Centro sport. Municipale)
Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it
BASKET VALSUGANA (C. Sport. Municipale)
Via Papini G., 36 Tel. 06.87135541
DON BOSCO ASD
Via Cocco Ortu F., 77 Tel. 329.4147322
GAUSS BASKET
Via della Bufalotta, 556 Tel. 06.24305331
G.B. VICO ASS. POI. DILETT. (C. Municipale)
Via Mauri A., 5 vicver@hotmail.it

INSIEME PER FARE

via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374
 LE ALI DI ISIDE (Pilates-Reformer)
 Via val Maggia, 178 Tel. 349.8724391
 MONTESACRO ASD (Centro sport. Municipale)
 Via Fucini R., 265 Tel. 347.6613605
 PIVA A.D.P. (Centro Sport. Municipale)
 Via Bandello M., destradisangelo@gmail.com
 SALGEN PSG
 Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771
 SANTA LUCIA BASKET
 Via Pasquariello G., 27 Tel. 347.3902842
 SCUOLA SPORTIVA DIL (C. Municipale)
 Via Serassi, 7 cesari.a@tiscali.it
 SEMPIONE ADP (Centro sport. Municipale)
 Viale Jonio, 206H info.sempione@gmail.com
 SERPENTARA ASD (Centro sport. Municipale)
 Via Perazzi C., 46 info.serpentara@gmail.com
 SIRIO APD (Centro sport. Municipale)
 Via Serrapetrona, 121 asdsirio2017@gmail.com
 TIBER BASKET
 Via Bertini Attilij C., 45 Tel. 06.86800138

PALLAVOLO – MINI VOLLEY**da pag 36**

BARRILI ASD (Centro sport. Municipale)
 Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it
 CDP FENICE Via Monelli P., 56 Tel. 06.88642305
 C VICO QUARTA ASD (Centro sport. Municipale)
 Piazza Filattiera, 84 asdvicoquarta.roma@tiscali.it
 DIAMOND ROMA (Centro sport. Municipale)
 Via Monte Ruggero, 39 info@diamondpallavolo.it
 DON BOSCO ASD Via Cocco Ortu F., 77 Tel. 329.4147322
 G.B. VICO ASS. POLISP. DILETT. (Centro sport. Municipale)
 Via Mauri A., 5 vicver@hotmail.it
 INSIEME PER FARE via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374
 MAJORANA A.S.D. POLISP. (Centro sport. Municipale)
 Piazza Minucciano, 33 marco-volpato@libero.it
 MONTESACRO ASD (Centro sport. Municipale)
 Via Fucini R., 265 Tel. 349.2891996
 MOVIMENTO APD
 Via della Cecchina, 20 Tel. 348.9067763
 NOBEL POLISPORTIVA (Centro sport. Municipale)
 Via Rio nell'Elba, 145 Tel. 339.7278112
 ORIZZONTE SPORT
 III Divisione - U18 - U16 - U14 e Minivolley
 Nelle palestre del III Municipio
 Tel. 328 2736082
 POLISP. RINASCITA (C. Municipale, anche disabili)
 Via Svevo I., snc michele.barillari@alice.it
 SALGEN PSG
 Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771
 SCUOLA SPORTIVA DIL (Centro sport. Municipale)
 Via Serassi, 7 cesari.a@tiscali.it
 SEMPIONE ADP (Centro sport. Municipale)
 Viale Jonio, 206H info.sempione@gmail.com
 SERPENTARA ASD (Centro sport. Municipale)
 Via Perazzi C., 46 info.serpentara@gmail.com
 SIRIO APD (Centro sport. Municipale)
 Via Serrapetrona, 121 asdsirio2017@gmail.com
 SPORT A SCUOLA MAGNANI (C. sport. Municipale)
 Via Val Maggia, 21 p.mascari@libero.it
 SPORT A SCUOLA J. PIAGET (Centro s.)
 Via Russolillo., 64 presideroma@ascsport.it

PATTINAGGIO SUL GHIACCIO**da pag 38**

PANDA SPORTING CLUB
 Via Nomentana, 1070
 Tel. 06.8274201

PUGILATO**pag 40**

ATTILIO VOLPE BOXE ASD
 Via Montaiione, 15
 Tel. 329.8889013
 EAGLE
 via Agliana, 26 Tel. 06.95223084
 MONTESACRO BOXE ACADEMY
 Via Vigne Nuove, 469 Tel. 06.87137004
 PALESTRA POPOLARE COLLE SALARIO
 Largo M. Giusto, 14
 Tel. 338.5447629
 PAL. POPOLARE V. VERBANO (Kick boxing)
 Via delle Isole Curzolane, 131,
 SPORT VILLAGE
 Via Emilio Zago 1 Tel. 06.87133664
 TALENTI BOXE
 Via Carrer L., 45 Tel. 06.87133127
 UNIVERSAL GYM (Kick boxing)
 p.zza Monte Baldo, 14 A Tel. 06.8181389

RUGBY**pag 43**

RUGBY NUOVO SALARIO
 Via di Villa Spada, 64 Tel. 327.4623438

SCHERMA**pag 41**

ACCADEMIA ROMANA D'ARMI
 Via Sarandi, 1 Tel. 328.7135807
 LAME TRICOLORI
 Via Gaiole in Chianti, 371.4167587
 PALESTRA POPOLARE COLLE SALARIO
 Largo M. San Giusto, 14 Tel. 338.5447629
 ROMA FENCING
 Via Festa N., 65 Tel. 06.98931471

TENNIS**da pag 43**

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA
 Via della Bufalotta, 120 Tel. 06.87189350
 CLUB NOMENTANO
 Viale Rousseau, 124 Tel. 329.4939804
 COSMOS via Nomentana, 858 Tel. 06.8272672
 ISOLABELLA
 Via Isolabella, 73 Tel. 348.7615617
 NEW GREEN HILL
 Via della Bufalotta, 663 Tel. 06.87133810
 PANDA SPORTING CLUB
 Via Nomentana, 1070 Tel. 06.8274201
 info@sportingclubpanda.it
 www.sportingclubpanda.it
 VALENTINI
 Via della Marcigliana, 592 Tel. 06.87120207

TIRO CON L'ARCO**pag 43**

ARCIERI SAGITTARIO
 Via di Villa Spada, 62 Tel. 392.5276797
 SCUOLA SPORTIVA DIL. (C. Municipale)
 Via Serassi, 7 cesari.a@tiscali.it

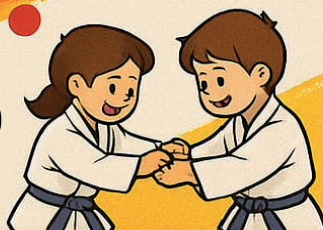
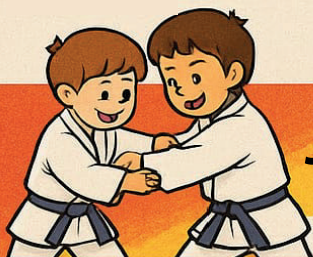
TARGHE E COPPE

BARTOLINI
 v.le Jonio, 145
 Tel. 06.8170227



VIENI A PROVARE IL JUDO!

Kids 17:00 - 18:00



Junior 18:00 - 19:00

**Ragazzi e Adulti
19:00 - 20:30**



Via Corrado Alvaro, 25 - RM
Info e Whatsapp: 348.3403071

ARTI MARZIALI

Cosa sono le arti marziali?

Le arti marziali (martial arts) sono metodi di combattimento – veri e propri sistemi codificati – tradizionali o moderni, concepiti per ragioni talvolta molto differenti: autodifesa, offesa, applicazioni militari, competizione sportiva, sviluppo fisico, mentale e spirituale, intrattenimento e conservazione del patrimonio culturale immateriale di una nazione.

Le Arti Marziali si dividono in

STRIKES Karate Taekwondo, Capoeira, Muay Thai, Kung Fu

GRAPPLING Judo, Jujutsu, jiu-jitsu brasiliano,

ARMATE kendo (spada), bojutsu (bastone)

AZZURRA

via Pian di Scò, 22

Tel. 06.79785075



ANCIENT DISCIPLINES (Kung fu)

Via Cascina, 9, Settebagni Tel. 327.1430010

BARRILI ASD (Karate, Centro sport. Municipale)

Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it

CENTRO JUDO FRANCO PENNA

(Judo, Taekwondo, Karate)

Via Corrado Alvaro, 25 Tel. 335.8232625

CENTRO SHENSHAN TAI CHI QI GONG

Via Val Senio, 32 Tel. 348.0376717

C.S.M. VICO QUARTA ASD (Centro sport. Municipale)

Piazza Filattiera, 84 asdvicoquarta.roma@tiscali.it

EAGLE (Ju jitsu)

Via Agliana, 26 tel. 06.95223084

GARDEN GYM (Judo, Karate)

Via Conca d'Oro, 352 Tel. 06.88329938

GAUSS (Kung fu)

Via della Bufalotta, 556 Tel. 06.24305331

GINNICA 3 (Kendo, Centro sport. Municipale)

Via Foscari P., 70ginnica3@gmail.com

INSIEME PER FARE

via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

KORAT TEMPLE TRAINING (Muay Thai, Taekwondo)

Via Arturo Graf, 77 06.89831443

MANTIDE SETTE STELLE

(Kung fu)

Via Monte Cardoneto, 9

Tel. 347.9334972

MAXIMO (Ju jitsu)

via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579



ARTI MARZIALI

MUAY BORAN IMBA (Muay Thai)

Via della Bufalotta, 23 Tel. 06.8861849

NOBEL POLISPORTIVA, (Centro sport. Municipale)

Via Rio nell'Elba, 145 Tel. 339.7278112

PALESTRA VERBANO (Karate, Kung fu)

Via I. Curzolane, 131, palestraverbano@gmail.com

PANDA SPORTING CLUB

(Judo)

Via Nomentana, 1070

Tel. 06.8274201

info@sportingclubpanda.it

www.sportingclubpanda.it

SALARIA SPORT VILLAGE

(Taekwondo)

via S. Gaggio, 5

Tel. 06.24404811

www.salariavillage.it

SALGEN PSG (Karate)

Via Morrone M., 25

Tel. 06.87200771



SPORT A SCUOLA

(Karate, Muay Thai, C. Municipale)

Via Russolillo Don G.M., 64

presidenteroma@ascsport.it

SPORTING CLUB FIDENE (Judo, C. Municipale)

Via Serrapetrona, 121

sportingclubfidene@gmail.com

SPORT VILLAGE (Judo, Karate)

Via Emilio Zago 1 Tel. 06.87133664

info@sportvillageroma.it

TALENTI ARTI MARZIALI

(Judo, Karate)

Via della Bufalotta, 663

Tel. 334.6754359

TALENTI SPORTING (Judo)

via Del Lungo I., 32 Tel. 392.5922405

UNIVERSAL GYM (Karate)

p.zza Monte Baldo, 14 ATel. 06.8181389

XIÈ – IL TUONO E LA PIOGGIA (Kung fu, Tai chi)

Via Pienza, 273/275 Tel. 339.1787886



AERO GYM COMBAT

PALESTRA NUOVA ERAKLES
VIA DELLA BUFALOTTA, 23

MARTEDÌ E GIOVEDÌ
DALLE 19.15 ALLE 20.15

COME È STRUTTURATA UNA LEZIONE?

1. Allenamento aerobico a corpo libero o con attrezzi minimi per creare resistenza e incrementare l'intensità del workout
2. Studio della tecnica, riportata successivamente sui fusti o direttamente a corpo a corpo
3. Defaticamento e stretching



ATLETICA LEGGERA 2026/27

Attività per **BAMBINI, GIOVANI & ADULTI** al **PARCO DELLE VALLI** (Conca d'Oro)
 Ogni **MARTEDÌ, GIOVEDÌ & SABATO** sotto la guida di **ISTRUTTORI QUALIFICATI**
 In **OMAGGIO** con la quota di iscrizione il **MATERIALE SPORTIVO**

VISITA IL NOSTRO SITO!



WWW.KRONOSROMA.IT

**kronos
atletica**

CHIAMA 380.7677579 (PARCO DELLE VALLI)

ALLENATI CON NOI!

***Il secondo
familiare ha uno
SCONTO DI 40€***

CALCIO / CALCIO A 5



ACCADEMIA CALCIO ROMA

SCUOLA CALCIO 3° LIVELLO

UNDER 17 ELITE UNDER 16 ELITE
UNDER 15 ELITE UNDER 14 ELITE

VIA DI SETTEBAGNI 300
EMAIL: ACCADEMIACALCIOROMA@GMAIL.COM
TEL: 332000000

ACCADEMIA CALCIO ROMA
Via di Settebagni, 340 Tel. 06.87201887
ACHILLEA

Via Aleramo S., 29 Tel. 06.8274384
CIRCOLO SPORTIVO ITALIA
Via della Bufalotta, 120
Tel. 06.87189350
CLUB NOMENTANO
Viale Rousseau, 124 Tel. 329.4939804
COSMOS

Via Nomentana, 858 Tel. 06.8272672
DON BOSCO ASD

Via Cocco Ortu F., 77 Tel. 329.7852520
FIDENE ASD

Via di Villa Spada, 64 Tel. 06.8801249
FUTBOL TALENTI

Via Nomentana, 858 Tel. 320.8408677
LEDESMA ACADEMY

Via Franco Simongini, 29 c Tel. 331.793 6164
ledesma.academy@hotmail.com

MONTESACRO ASD (Centro sport. Municipale)
Via Fucini R., 265 Tel. 347.6613605

MONTESACRO CALCIO
Via Bertini Attily C., 35 Tel. 06.8275361



ROMANA FOOTBALL CLUB
Vague ad finem

Serie D
Girone G

U19 Nazionale
Girone H

U17 Elite
U16 Regionale
U15 Elite
U14 Elite

Via di Settebagni 340

f Romana Football Club i Romanaofficialclub Mail info@romanafc.it
v Romana FC d romanafootballclub Tel 3428080684

C.A.F. PATRONATO CONTABILITÀ ASSISTENZA FISCALE

I NOSTRI SERVIZI:

- 730 – UNICO – ISEE
- C.U. – IVA – IMU
- CONTABILITÀ AZIENDE
- PROFESSIONISTI - SOCIETÀ
- DEPOSITO BILANCI
- AGENZIA DELLE ENTRATE
- ESTRATTO POSIZIONE DEBITORIA
- RATEAZIONE DEBITO
- REGISTRAZIONE CONTRATTI AFFITTO
- VISURE CATASTALI E CAMERALI
- APERTURA/CHIUSURA P.I.
- CCIAA – BUSTE PAGA
- INAIL – INPS
- ASSICURAZIONI E ASTE
- CONSULENZE LEGALI E NOTARILI
- APPUNTAMENTI PER: CARTA DI IDENTITÀ, CAMBI DI RESIDENZA, SPID, CERTIFICATI COMUNALI
- VERIFICA CRIF - CENTRALE RISCHI CTC
- CANCELLAZIONE PROTESTI
- CONTABILITÀ ORDINARIA SEMPLIFICATA E FORFETTARIA
- PRATICHE DI CAF E DI PATRONATO
- PRATICHE COMUNALI E AMA
- PRATICHE ASSERVAZIONE E CANONE CONCORDATO
- CONTRATTI LUCE E GAS
- MUTUI E FINANZIAMENTI
- CESSIONE DEL QUINTO

FA.MA SERVICES srls

Via Val di Non 92 – 00141 Roma

Tel. 06.87692766

Email: famaservicesrls@gmail.com



MONTESACRO CALCIO
Scuola Calcio e affitto campi
328 201 0478
Via Orla Bettini Attily, 35
Montesacro Alto/Talenti
asdmontesacrocalcio@live.it

*"Imparare e divertirsi
con il pallone
fin da piccoli"*



FIDENE ASD
Via di Villa Spada, 64
Tel. 06.8801249

CALCIO / CALCIO A 5

ORIZZONTE SPORT
Scuola Calcio e Agonistica
Via di Casal Boccone, 195
Via Col di Rezia, 8
Tel. 328 2736082
PANDA SPORTING CLUB
Via Nomentana, 1070
Tel. 06.8274201
info@sportingclubpanda.it
www.sportingclubpanda.it
SETTEBAGNI CALCIO
Via Salaria, 1403 Tel. 349.6291577
SIRIO APD (Centro sport. Municipale)
Via Serrapetrona, 121 asdsirio2017@gmail.com
SPES MONTESACRO
Via dell'Ateneo Salesiano, 82 Tel. 06.87133028
ASD SPORT IMPEGNO (Centro sport. Municipale)
Via Pintor J., 6 domenicoprovvedi@libero.it
TIRRENO SANSA
Via del Gran Paradiso, 51 339.2986834



PARAFARMACIA MURATORI

ANCHE PRODOTTI VETERINARI

**Via della Bufalotta,
150/152**

TEL. 06 23489618




Tutti insieme



prima in campo...



...poi a tavola!



Via dell'Ateneo Salesiano, 82
Tel. 06 87133028



SCUOLA CALCIO E AGONISTICA





CIRCOLO SPORTIVO
"SPORT OUT"
VIA DI CASAL BOCCONE, 195
"S. GEMMA STADIUM"
VIA COL DI REZIA, 2
ISTRUTTORI FIGC E LAUREATI IN
SCIENZE MOTORIE




kit sportivo società affiliata

ENTRA IN SQUADRA 328-2736082

asd.orizzontesport2012@gmail.com | www.asdorizzontesport.it  

DANZA / BALLO

ACQUA AZZURRA POLISP. (C. Municipale)
Via Calcinaia, 44 m.marchione@assport.org
APRÈS LA CLASSE
via Mugello, 60Tel. 320.2732737
ARTELIVE ACADEMY
p.zza Bulgarelli M.B., 41 tel. 351.7707671
ASD - ARTESTUDIODANZA

via Cervi G., 14/30 Tel. 06.88972065
DANCING CENTER
p.zza Belotti B., 25 Tel. 338.3050102
DEFRAG (Tango)
via delle Isole Curzolane, 75Tel. 06.64495085
DESVELO
p.zza Belotti B., 13/14 Tel. 06.92949509



Scuola di

TANGO ARGENTINO

con Giulia Galante e Matteo Piscitelli

CORSI E ATTIVITA' PER TUTTI I LIVELLI!

DESVELO ASD-APS
Piazza Bortolo Belotti 13/14, Roma
(Quartiere Nuovo Salario)

 06 9294 9509
  www.desvelo.it
 info@desvelo.it
 [@desvelotango](https://www.facebook.com/desvelotango)





DANCING CENTER

PIAZZA BORTOLO BELOTTI, 25/30
00139 - ROMA
3383050102 - 0649779918

DANZA / BALLO

DON'T WALK DANCE

via Falena, 15 Tel. 06.8270617

ELLE DANCE STUDIO

v.le Tirreno, 292 Tel. 06.85388.779

ETOILE BLU

Sede danza: Via della Bufalotta, 556 (Scuola Gauss)

Sede fitness: Via Vincenzo Marmorale, 25

Tel. 349.2992805

GARDEN GYM (Corsi di ballo)

via Conca d'Oro, 352 Tel. 06.88329938

GINNICA 3 (Centro sport. Municipale)

Via Foscari P., 70 ginnica3@gmail.com

INSIEME PER FARE

via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

KAIROS TEATRO (Teatro danza)

Viale Gottardo, 73 Via Comparetti D., 69

Tel. 06.8800251

LE ALI DI ISIDE

Tel. 349.8724391

LET IT BE

via Del Lungo I., 26

Tel. 340.9451024

MAMA SCHOOL DANCE

via Festa N., 65 Tel. 06.88920674

MAXIMO (Danza sportiva e ballo)

via di Ci Boccone, 283 Tel. 351.8776579

NEW WORLD DANCE

via Radicofani, 135 Tel. 392.8079939

NOTE DANZANTI

via Praga, 27, 135 Tel. 346.0817626

ORADEI ACADEMY

via Radicofani, 128 Tel. 329.0679843

PAL. POPOLARE V. VERBANO (Capoeira)

Via delle Isole Curzolane, 131,

PANDA SPORTING CLUB (Ballo)

Via Nomentana, 1070

Tel. 06.8274201

info@sportingclubpanda.it

www.sportingclubpanda.it



P.POLE STUDIO (Pole dance)

Via Monte Giberto, 151 Tel. 333.9479686

SALGEN PSG

Via Morrone M., 25

Tel. 06.87200771



SCUOLA DI DANZA

Etoile Blu

Corsi per tutte le età

CORSI DANZA:
 Baby Ballet
 Propedeutica
 Danza classica
 Danza contemporanea
 Danza acrobatica
 Hip Hop

CORSI FITNESS:
 Pilates
 Posturale



diretta da YLENIA FRABOTTA
 Diplomata presso il Balletto di Roma
 e Laureata in scienze motorie

✉ LETOILEBLUASD@GMAIL.COM

☎ 349.2992805

📍 SEDE DANZA: VIA DELLA BUFALOTTA 556 ROMA, PRESSO LA SCUOLA GAUSS
 SEDE FITNESS: VIA VINCENZO MARMORALE 25, ROMA - CIRCULINA



CAF & MULTISERVIZI

✓730 / MODELLO UNICO

✓SPORTELLO DEL CITTADINO & PMI

✓PRATICHE & RICORSI INPS

✓CONTRATTI COLF/BADANTI & LOCAZIONE

✓GESTIONE RIFIUTI UTENZE NON DOMESTICHE

✓PRATICHE DI INGEGNERIA

✓CONSULENZA LEGALE & INFORTUNISTICA

✓SERVIZIO PULIZIE & MANUTENZIONI

A ROMA PRESSO STUDIO MULTISERVIZI PODERE ROSA – Via del Podere Rosa, 63/b
 00137 – Roma Tel.06.98962008/351.9002016

www.smroma.it - Email: info@smroma.it



DANZA / BALLO

SOUL DANCE
via Alberini, 5
Tel. 333.3453528
SPORT A SCUOLA (C Municipale)
Via Val Maggia, 21
p.mascari@libero.it
SPORT A SCUOLA (C. Municipale)
Via Russolillo, 64 presidenteroma@ascsport.it
STUDIO DANZA TALENTI ARL
via Comparetti D., 20
Tel. 06.8273749
UNIVERSAL GYM (Salsa e bachata)
p.zza Monte Baldo, 14 A Tel. 06.8181389
ZONADANZA via dei Col Serpentara, 15
Tel. 339.8199062



www.marinaropasta.com **DOMENICA APERTI**



MARINARO
PASTA FRESCA

"DAI UN SAPORE GENUINO ALLA TUA TAVOLA"

Tortellini, cappelletti, ravioli di ricotta e spinaci,
zucca, funghi porcini, limone e zafferano,
lasagne, cannelloni e molto altro ancora"

Via Val Padana, 55 Tel. 06.812.02.09



INSIEME PER FARE

arte cultura sport

dal 1977

DANZA
Propedeutica
Classica
Moderna
Contemporanea
Hip hop
Danza in fascia
Flamenco

SPORT
Basket
Karate
Ginnastica

BENESSERE
Yoga
Tai chi
Pilates
Posturale

BALLO
Balli di coppia
Balli di gruppo
Lindy hop
Danze popolari

Via Pelagosa, 3 (conca d'oro)

Info: 333.7410352 www.insiemeperfare.it



IL RANCH

Lezioni equitazione adulti

Passeggiate a cavallo

Giretto pony

Lezioni pony dai tre anni

Campus equestre estivo e a chiusura scolastica

Sala feste per adulti e bambini

Feste a tema pony party

info 3929478584

Seguici nelle nostre pagine facebook

- Animazione pony party
- Circolo ippico il Ranch
- Sala feste Location Montesacro

Ballo Country

Pilates - Yoga

Speciale pilates per cavalieri

Viale Tirreno, 13 adiacente Piazza Sempione

EQUITAZIONE

I benefici

Allenamento total body

I **muscoli coinvolti** mentre si va a cavallo sono davvero tanti: gambe, glutei, dorsali, i muscoli delle braccia e gli addominali.

Mentre il cavallo è in movimento, andiamo a **sollecitare e tonificare** tutti i nostri migliorandone l'elasticità seguendo il ritmo dell'andatura del cavallo.

Si dimagrisce

Montando a cavallo **consumiamo in base all'andatura più o meno calorie**. Per esempio al passo bruciamo circa 2,8 calorie all'ora per kg di peso, al trotto 4 e al galoppo 6,3.

Favorisce l'autostima

Preparare il cavallo, sellarlo, strigliarlo, pulire gli zoccoli, e magari anche preparare il suo box e dargli da mangiare, possono essere attività molto faticose, ma anche estremamente diver-

tenti. Essere in grado di **"controllare" un animale così maestoso e forte** ha un effetto benefico sull'autostima e sulla consapevolezza di sé,

Un aiuto per la nostra pressione

Proporzionalmente alla tonificazione muscolare, andando a cavallo alleniamo anche l'apparato cardio-vascolare e respiratorio. Il battito cardiaco aumenta in funzione dell'andatura. Il nostro cuore inizia a pompare più sangue, aiutandoci a tenere meglio **sotto controllo la pressione arteriosa**.

Migliora la percezione del nostro corpo

L'equilibrio in sella, i cambi di direzione e dei movimenti del cavallo, mandano continui stimoli ai nostri organi dell'equilibrio. Questo ci permette di misurare meglio la **percezione del nostro corpo**



CENTRO STAMPA

GRAFICA E PUBBLICITA'

TIPOGRAFIA/FOTOCOPIE

STUDIO GRAFICO - BIGLIETTI DA VISITA - VOLANTINI - DEPLIANT - BROCHURE
RESTAURO E RILEGATURA LIBRI - IMPAGINAZIONE, STAMPA E RILEGATURA TESI DI LAUREA
TIMBRI E TARGHE - STAMPA DA FILE - FOTOCOPIE
VETROFANIE - ADESIVI CALPESTABILI - ADESIVI PER VEICOLI
STAMPA GADGET PROMOZIONALI - STAMPA MAGLIETTE E ALTRI TESSUTI
E MOLTO ALTRO ANCORA!

Via Nomentana, 534 - 00141 Roma - Tel./Fax 06.82004573
 Cell. 388.3426648 - www.newdigifast.it - servizio.stampa09@gmail.com
newdigifast@hotmail.it - Seguici sui nostri social!   



Traslochi Nazionali ed Internazionali

FRECCIA
TRASLOCHI

Specializzata per abitazioni, uffici, archivi, ambasciate ed enti pubblici

Piazza Sempione, 19/A

Tel. 06 86899366 r.a.

Tel./Fax 06 86899362

info@frecciatraslochi.com 338 6970469

ABBINAMENTO SETTIMANALE PER NORD E SUD ITALIA, SICILIA E SARDEGNA

Piattaforma aerea da 34 metri



CUSTODIA MOBILI IN BOX

Servizio rapido per i piccoli trasporti cittadini

Servizio attivo 24 ore su 24

Noleggio e servizio con piattaforma aerea

Imballaggi speciali

PREVENTIVI GRATUITI

- Smontaggio e rimontaggio
- Disponiamo di sponda
- Servizio container
- Idraulica e gru
- Sdoganamento

SS17 Nucleo Industriale Pizzoli (AQ)

**Tel. 338 1602326
338 6970469**



Nel delicato momento del trasloco affidati al nostro personale serio ed esperto che, grazie alla sua competenza e professionalità, ti aiuterà a superare tutte le difficoltà

**Cambi quartiere e cambi casa?
Per fortuna ci siamo noi**



GINNASTICA ARTISTICA

RITMICA • GENERALE • POSTURALE

GINNASTICA ADULTI, TERZA ETÀ, DISABILITÀ

ACQUA AZZURRA POLISP.

(Centro sport. Municipale)

Via Calcinaia, 44 m.marchione@assport.org

BARRILI ASD (Centro sport. Municipale)

Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it

BASKET VALSUGANA (Centro Sport. Municipale)

Via Papini G., 36 Tel. 06.87135541

C.S.M. VICO QUARTA ASD (Centro sport. Municipale)

Piazza Filattiera, 84 asdvicoquarta.roma@tiscali.it

GINNICA 3 (Centro sport. Municipale)

Via Foscari P., 70 ginnica3@gmail.com

G.B. VICO ASS. POL. DILETT. (C. sport. Municipale)

Via Mauri A., 5 vicver@hotmail.it

INSIEME PER FARE

via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

PALESTRA POPOLARE VALERIO VERBANO

Via delle Isole Curzolane, 131,

palestraverbano@gmail.com

PETRARCA ROMA A.S.D. (C. Sport. Municipale)

Via di Settebagni, 241 liliana.canavacci@virgilio.it

PIVA A.D.P. (Centro Sport. Municipale)

Via Bandello M., snc destradisangelo@gmail.com

SALGEN PSG

Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771

SERPENTARA ASD (Centro sport. Municipale)

Via Perazzi C., 46 info.serpentara@gmail.com

SPORT A SCUOLA J. PIAGET (C. Municipale)

Via Russolillo Don G.M., 64

presidenteroma@ascsport.it

SPORT A SCUOLA ANNA MAGNANI (C. Municipale)

Via Val Maggia, 21 p.mascari@libero.it



GINNASTICA ARTISTICA

BASKET VALSUGANA

(Centro Sport. Municipale)

Via Papini G., 36

Tel. 06.87135541

basketvalsugana@gmail.com

basketvalsugana.it

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA

Via della Bufalotta, 120

Tel. 06.87189350

G.B. VICO ASS. POLISP. (C. sport. Municipale)

Via Mauri A., 5 vicver@hotmail.it



INSIEME PER FARE

via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

MAJORANA A.S.D. POLISP. (C. Municipale)

Piazza Minucciano, 33 marco-volpato@libero.it

PALESTRA POPOLARE VALERIO VERBANO

Via delle Isole Curzolane, 131,

SALGEN PSG

Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771

SCUOLA SPORTIVA DILETT. (C. Municipale)

Via Serassi, 7 cesari.a@tiscali.it

SIRIO APD (Centro sport. Municipale)

Via Serrapetrone, 121 asdsirio2017@gmail.com

GINNASTICA RITMICA

BARRILI ASD (Centro sport. Municipale)

Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA

Via della Bufalotta, 120 Tel. 06.87189350

G3 SPORT ORTOLANI GROUP (C. Municipale)

Via di Settebagni, 231

GINNICA 3 (Centro sport. Municipale)

Via Foscari P., 70 ginnica3@gmail.com

G.B. VICO ASS. POLISP. DILETT. (C. Municipale)

Via Mauri A., 5vicver@hotmail.it

INSIEME PER FARE

via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374

POLISPORTIVA M.S.E. ASD (C. Municipale)

Via Savinio, 43 Tel. 334.1650852

SEMPIONE ADP (Centro sport. Municipale)

Viale Jonio, 206H info.sempione@gmail.com

SERPENTARA ASD (Centro sport. Municipale)

Via Perazzi C., 46 info.serpentara@gmail.com

SIRIO APD (Centro sport. Municipale)

Via Serrapetrone, 121 asdsirio2017@gmail.com

SPORT A SCUOLA ANNA MAGNANI

(Centro sport. Municipale)

Via Val Maggia, 21 p.mascari@libero.it

VERRI ASD Via Perazzi C., 30 asdverri@gmail.com



Comune di Roma
Piscina comunale
Municipio III



CORSI NUOTO ADULTI SCUOLA NUOTO BAMBINI

**CORSI FITNESS ADULTI
NUOTO LIBERO**

GARANTIAMO IGIENE E SICUREZZA

**PER INFORMAZIONI CONTATTATECI
ALLO 06.87193752**

**E-mail: info@lapiscinacrawl2000.it
www.lapiscinacrawl2000.it**

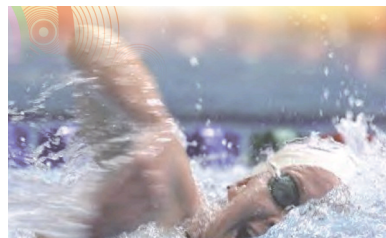
**ORARIO DELLA SEGRETERIA
LUN-VEN 8,30/19,00 SAB 9,30/14,00**

**Via del Gran Paradiso, 93
(via Monte Rocchetta)**



**Metro
Jonio**

NUOTO / PISCINE



ACCADEMIA NUOTO (Estiva)
Via di Settebagni, 340 Tel. 366.5948453
ATHLON CLUB 4.0 (Coperta)
Via Ugo Djetti, 134 desk@athlonroma.it
CENTRO FIN URBE (Anche estiva)
Via Gaiole in Chianti Tel. 380.688 8528
CLUB NOMETANO (Anche estiva)
Viale Rousseau, 124 Tel. 06.86802476
LA PISCINA CRAWL 2000 (Comunale, coperta)
Via del Gran Paradiso, 93 Tel. 06.87193752
MAXIMO (Coperta)
via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579
NEW GREEN HILL (Estiva)
Via della Bufalotta, 663
Tel. 06.87133810

PANDA SPORTING CLUB
Via Nomentana, 1070
Tel. 06.8274201
info@sportingclubpanda.it - www.sportingclubpanda.it
RN BELPOGGIO (Estiva)
Via Monte di Casa, 72 Tel. 06.8889587
SALARIA SPORT VILLAGE (Anche estiva)
via S. Gaggio, 5 Tel. 06.24404811
VALENTINI (Estiva)
Via della Marcigliana, 592 Tel. 06.87120207
VIRGIN ACTIVE (Coperta)
via Martino G.B., 19
via Niccodemi D., www.virginactive.it
WYKI GIM (Coperta)
via Silvani A., 45 Tel. 06.8120072



ATTIVITA' PER ADULTI

- ACQUAGYM
- NUOTO LIBERO
- PILATES
- SALA PESI
- CARDIO FITNESS
- DIFESA PERSONALE
- GINNASTICA POSTURALE
- TOTAL BODY
- REBOUND
- IDROCHINESI
- PERSONAL TRAINER
- KANGOO JUMPS
- TABATA
- FUNZIONALE



WikiGym
FITNESS & POOL



ATTIVITA' PER BAMBINI

- SCUOLA NUOTO ED INDIVIDUALI
- CORSO DI DANZA
- CORSI DI NUOTO ESTIVI
- CORSI DI KARATE
- FESTE DI COMPLEANNO IN PISCINA
- ACQUATICITA' CON OSTETRICA

VIA A.SILVANI 45 00139 ROMA

06 8120072

www.wikigym.it

wikigym@libero.it



PHYSIOLAB
ROMA

MEDICINA E RIABILITAZIONE

OSTEOPATIA

FISIOPATIA

RIEDUCAZIONE PAVIMENTO PIEDICO

FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

TERAPIA STRUMENTALE

FISIOTERAPIA DOMICILIARE

MEDICINA SPECIALISTICA

IDROKINESI RIABILITATIVA

DOVE SIAMO

**VIA G. VALMARANA, 19
(NUOVO SALARIO)**

CONTATTACI

06 8860490

info@physiolabroma.it

www.physio-lab.it



PADEL

BELPOGGIO PADEL HUB

Via Monte di Casa, 72 Tel: 351.3010670

BLU PADEL CLUB

Via di Settebagni, 340 Tel. 331.7437850

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA

Via della Bufalotta, 120

Tel. 06.87189350

CLUB NOMENTANO

Viale Rousseau, 124 Tel. 329.4939804

COSMOS via Nomentana, 858 Tel. 06.8272672

MÀS PADEL ROMA

Via della Bufalotta, 663 Tel. 339.5974978

MAXIMO

via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579

MONTESACRO PADEL

Via Bertini Attili C., 35 Tel. 349.4535487

PANDA SPORTING CLUB

Via Nomentana, 1070

Tel. 06.8274201

SALARIA PADEL CLUB

Via Gaggio S., 5 Tel. 320.3179829

VALENTINI

Via della Marcigliana, 592 Tel. 06.87120207



MONTESACRO PADEL

"Da noi è Padelmania per tutte l'età"

Via Clelia Bertini Attili 35, 349 453 5487
montesacropadel@gmail.com

25 Settembre 2023 - 6 Giugno 2024

SCUOLA PADEL RAGAZZI

ORARI: 80 €
CORSO ANNUALE
Lunedì e Giovedì

15:30 - 17:00 14/15/16 anni (2 ore di lezione) 17:00 - 18:30 11/12/13 anni (1 ora 30 minuti)	Lezioni + Iscrizione + Assicurazione + Kit: razzo, borsello, giacca 2 magliette, 1 ponsolone
--	---



A man in a white lab coat and blue shirt is shown from the chest up. He is pointing his right index finger towards a glowing digital network overlay. The overlay consists of numerous blue and white nodes connected by thin lines, resembling a molecular or data network. Some nodes are highlighted with concentric circles. The background is dark, and the overall lighting is focused on the doctor and the digital elements.

VILLA SALARIA HOSPITAL: ECCELLENZA, TECNOLOGIA E PERCORSI DEDICATI AL PAZIENTE

Nel cuore di Roma Nord, Villa Salaria Hospital rappresenta una realtà sanitaria moderna, organizzata e progettata per offrire percorsi di cura completi e accessibili.

La forza di questa struttura risiede nella collaborazione tra professionisti di diverse aree cliniche. Ogni paziente viene seguito attraverso un percorso coordinato, nel quale competenze specialistiche e condivisione dei dati clinici permettono diagnosi precise e trattamenti mirati.

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

Il reparto di radiologia opera con tecnologie di ultima generazione e offre indagini tramite TAC multistrato, risonanza magnetica 1,5 Tesla, ecografie ed ecocolordoppler, mammografia con tomosintesi 3D, MOC-DEXA e radiologia tradizionale. Le metodiche consentono valutazioni accurate della colonna, delle articolazioni, dell'addome e dei principali distretti corporei, con esami mirati anche in ambito senologico e muscolo-scheletrico. Quando indicato, il reparto esegue procedure mininvasive di radiologia interventistica.

CHIRURGIA MININVASIVA E RIABILITAZIONE DEDICATA

La struttura è specializzata in tecniche chirurgiche mininvasive che permettono tempi di recupero più brevi e una ripresa funzionale più rapida. In ambito ortopedico, laparoscopico e in altre aree chirurgiche, l'approccio adottato riduce il trauma operatorio e favorisce un ritorno alle attività quotidiane in breve tempo. Il reparto di riabilitazione completa il percorso con programmi personalizzati, pensati anche per chi conduce uno stile di vita attivo o pratica abitualmente attività sportiva.

TERAPIA DEL DOLORE E GESTIONE DELLE PATOLOGIE CRONICHE

Per la cura del dolore e delle condizioni croniche, Villa Salaria Hospital sviluppa percorsi mirati che integrano tecniche avanzate e protocolli aggiornati. **L'ozonoterapia è una delle metodiche utilizzate, un trattamento che sfrutta la combinazione di ossigeno e ozono per ridurre l'infiammazione, migliorare l'ossigenazione dei tessuti e favorire la diminuzione del dolore.** Può essere proposta come supporto o come alternativa ai trattamenti tradizionali, soprattutto nei casi in cui la sintomatologia persiste nel tempo. **L'obiettivo è ridurre il dolore e favorire un ritorno rapido e sereno alle attività quotidiane.**

PREVENZIONE E PERCORSI SU MISURA

La prevenzione è uno dei pilastri della clinica. Sono disponibili programmi di screening e check-up dedicati sia all'uomo che alla donna, con particolare attenzione alle aree di senologia, cardiologia, endocrinologia e gastroenterologia.

L'obiettivo è individuare precocemente eventuali criticità e costruire percorsi di cura mirati e su misura.

ORGANIZZAZIONE, QUALITÀ E COMFORT

Villa Salaria Hospital offre un ambiente accogliente e un'organizzazione orientata alla qualità. L'integrazione tra competenze specialistiche, tecnologie avanzate e percorsi costruiti sul paziente rende la struttura un riferimento affidabile per chi cerca un'assistenza moderna, completa e orientata al benessere.

I PRINCIPALI SERVIZI

- Diagnostica per immagini
- Chirurgia generale e mininvasiva
- Ortopedia e fisioterapia
- Cardiologia e prevenzione cardiovascolare

- Terapia del dolore e riabilitazione
- Senologia, ginecologia e procreazione medicalmente assistita
- Ambulatori specialistici e check-up personalizzati



VIA FILIPPO
A. GUALTERIO, 127 • ROMA
TEL. **06.88.700.41**

A. S. G00918 del 28/01/2022 • Dir. san.: dott. A. Amante

PALESTRE

23REVOLUTION

p.zza Baldini A., 23 Tel. 335.649246

3A FITNESS (Personal Trainer)

via Pacchiarotti G., 92 Tel. 328.9639663

AF LAB (Personal trainer)

via Nomentana, 575 Tel. 324.5488809

LE ALI DI ISIDE (Pilates-Reformer)

Via val Maggia, 178 Tel. 349 8724391

ANTE FITNESS (Personal trainer)

via Val Maggia, 160 Tel. 380.7288337

ATHLON CLUB 4.0

Via Ugo Ojetti, 134 desk@athlonroma.it

AZZURRA

via Pian di Scò, 22

Tel. 06.79785075

BIG via d. Bufalotta, 288 Tel. 06.87235332

BODY TECH

via Talli V., 150 Tel. 06.8815102

CROSSFIT TALENTI

via Romagnoli E., 21 Tel. 338.4059051

EAGLE

via Agliana, 26 Tel. 06.95223084

FIT AND GO

via della Bufalotta, 178

Tel. 06.94833528



CLUB NOMETANO
LA SCUOLA CHE NON LASCIA
TENNIS CALCETTO.
PADEL CENTRO ESTIVO
06 86 80 1888 / 329 493 9804
clubnomentano@gmail.com

Scuola di Tennis e Nuoto • Campi tennis al coperto e scoperto in terra rossa
Campi da Padel • Campi di calcetto • Palestra / Fitness / Area benessere
Bar e ristorante interno / esterno

PISCINE INVERNALI ED ESTIVE
06 86 80 2476 wellnessclubnomentano@gmail.com

CENTRO FITNESS, ACQUA D'OLIO, BABY NUOTO, AREA BENESSERE E SPA, ESTETICA, IPROKINESI

Viale Kant 312, 00156 Roma
Viale Rousseau 124, 00137 Roma
06 82 05 9424 - 329 844 84 80 wellnessclubnomentano@gmail.com



Le Ali di Iside arte e movimento

Via Val Maggia, 178 - Tel. 349 8724391 www.lealidiiside.it



PILATES (Sera)



REFORMER (Tutto il giorno)





Via Franco Sacchetti, 25 - Tel./Fax 06.82059252
www.mercatinodelcellulare.it



RIVERSAMENTO SU DVD DI:

VHS - VHS/C

VIDEO 8 - Hi8

MINI DV

PELLICOLE 8MM - SUPER8

RIVERSAMENTO IN MPEG:

SU PENNETTA USB O HARD

DISK (4 GB OGNI 60 MINUTI DI FILE)

DIGITALIZZAZIONE

DIAPOSITIVE

DIGITALIZZAZIONE AUDIO

DA MUSICASSETTA

NON LASCIARE CHE IL TEMPO CANCELLI I TUOI RICORDI



Mercatino del Cellulare

SMARTPHONE TABLET PC

VENDITA USATO

**VENDITA NUOVO
E ACCESSORI ORIGINALI**

**PERMUTE / ASSISTENZA
RIPARAZIONI AL MINUTO**

Zona Talenti : Via F. Sacchetti 25 - Tel. 06.82059252

E-mail: ilmercatinotalenti@gmail.com



Whatsapp: 339 4653345



FESTECCIATI da CART'INCANTO

**COORDINATI DA TAVOLA MULTICOLORI IN
CARTA COMPOSTABILE CHE IN OGNI OCCASIONE
DI FESTA RALLEGRERANNO LA TUA TAVOLA**



**TROVERAI MILLE ARTICOLI
E BIGLIETTI AUGURALI
PER FESTECCIARE
COMPLEANNI, ANNIVERSARI
E LA MERITATA PENSIONE**



**CANDELE, CONFEZIONI REGALO, ALLESTIMENTI
CON PALLONCINI, CENTROTAVOLA.
TUTTO PER IL NATALE, CAPODANNO E PASQUA**



Vi aspettiamo con la cortesia e la professionalità di sempre

**Siamo in viale Tirreno, 265 / viale Jonio
a pochi passi dalla Metro Jonio
redazionequarta@yahoo.it tel 06/88641360 instagram cart_incanto**

PALESTRE

FIT CLUB SALARIO

via Cinigiano, 26 Tel. 348.2901724

FITNESS FUN via Mugello, 42

Tel. 06.39375765

FUSCO FITNESS (Personal trainer)

I.go Visconti L., 20 Tel. 3495305189

GARDEN GYM via Conca d'Oro, 352

Tel. 06.88329938

ICON via Capuana L., 162 Tel. 06.86899985

via Della Seta U., 49 Tel. 06.87131518

LA PALESTRA FITNESS CLUB

via Sacchetti F., 88 Tel. 06.87148129

LYBRA via Trissino G., 10c Tel. 366.1738075

MAXIMO

via di Casal Boccone, 283 Tel. 351.8776579

NONSOLOSPORT

via delle Egadi, 18 Tel. 392.7049689



Meditech

POLIAMBULATORI MEDITECH

DOVE LA SALUTE DI TUTTA
LA FAMIGLIA È DI CASA

I nostri servizi:

- ✓ Visite specialistiche
- ✓ Riabilitazione e fisioterapia
- ✓ Nutrizione
- ✓ Supporto psicologico
- ✓ PRP e terapie infiltrative
- ✓ Ortopedia

Approfitta delle promozioni attive:

- 📢 Prima valutazione psicologica gratuita (offerta limitata)
- Valutazione funzionale e posturale gratuita su prenotazione

Siamo partner sanitari di:



CURIAMO CHI AMI COME AMI ESSERE CURATO

Contattaci:

06 9818 0577

06 01901625

06 69427036

Dove Siamo:

Nuovo Salario - Piazza B. Belotti, 7/8

Garbatella - Piazza Attilio Pecile, 30

Prati - Viale Angelico, 38



NUOVA ERAKLES

via della Bufalotta, 23

Tel. 06.8861849

OLIMPIA A.S.D.

via Nomentana, 643 Tel. 06.86899375

PALESTRA POPOLARE COLLE SALARIO

Largo M. Giusto, 14

Tel. 338.5447629

PALESTRA POPOLARE VALERIO VERBANO

Via delle Isole Curzolane, 131,

SALARIA SPORT VILLAGE

via S. Gaggio, 5 Tel. 06.24404811

www.salariavillage.it



PALESTRE

SO BEAUTY & SO STRONG (Personal
via Melbourne, 41/43

Tel. 391.4761081

SPORT CONDITIONING STUDIO A.S.D. (Personal Trainer)

via Valdinievole, 9/A

Tel. 06.87190074

SPORT VILLAGE

Via Emilio Zago 1

Tel. 06.87133664

STUDIO NUOVO SALARIO

(Personal Trainer)

via Valmarana G., 75 Tel. 338.3665270

UNIVERSAL GYM

p.zza Monte Baldo, 14 A

Tel. 06.8181389

VIRGIN ACTIVE

via Martino G.B., 19 - via Niccodemi D., 75

Tel. 800.914555

WYKI GYM

via Silvani A., 45

Tel. 06.8120072



SPORT[®] CONDITIONING

body & mind

STUDIO SSD



PERSONAL TRAINER

OSTEOPATA - NUTRIZIONISTA

PILATES MAT + BARRE

GINNASTICA PREVENTIVA

PREPUGILISTICA

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Via Valdinievole 9/A - 00141 Roma

Tel. 06 87190074 - www.sportconditioning.it

WikiGym
FITNESS & POOL

WOW - LES FEMMES (Femminile)

v.le Adriatico, 93

Tel. 392.1914353



Personal trainer
Programmi di allenamento personalizzati

ANTE
FITNESS

Via Val Maggia, 160 (Conca d'Oro)

Tel. 380 7288337

marconati90@gmail.com

Via Monte Bianco, 16 (Via Pantelleria)

Via Val di Fiemme, 20



PALLACANESTRO MINIBASKET

BARRILI ASD (Centro sport. Municipale)
Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it
BASKET VALSUGANA (C. Sport. Municipale)
Via Papini G., 36 Tel. 06.87135541
DON BOSCO ASD
Via Cocco Ortu F., 77 Tel. 329.4147322
GAUSS BASKET
Via della Bufalotta, 556 Tel. 06.24305331
G.B. VICO ASS. POI. DILETT. (C. Municipale)
Via Mauri A., 5 vicver@hotmail.it
INSIEME PER FARE
via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374
MONTESACRO ASD (Centro sport. Municipale)
Via Fucini R., 265 Tel. 347.6613605
PIVA A.D.P. (Centro Sport. Municipale)
Via Bandello M., destradisangelo@gmail.com
SALGEN PSG Via Morrone M., 25 Tel. 06.87200771
SANTA LUCIA BASKET
Via Pasquariello G., 27 Tel. 347.3902842
SCUOLA SPORTIVA DIL (C. Municipale)
Via Serassi, 7 cesari.a@tiscali.it
SEMPIONE ADP (Centro sport. Municipale)
Viale Jonio, 206H info.sempione@gmail.com
SERPENTARA ASD (Centro sport. Municipale)
Via Perazzi C., 46 info.serpentara@gmail.com
SIRIO APD (Centro sport. Municipale)
Via Serrapetrone, 121 asdsirio2017@gmail.com
TIBER BASKET
Via Bertini Attijl C., 45 Tel. 06.86800138



PALLACANESTRO MINIBASKET
PALLAVOLO MINIVOLLEY
GINNASTICA ARTISTICA

INFOLINE 349 233 5518
basketvalsugana.it
via Giovanni Papini, 36

PALLAVOLO

BARRILI ASD (Centro sport. Municipale)
Via Alvaro C., 25 asdgsbarrili@pec.it
CDP FENICE
Via Monelli P., 56 Tel. 06.88642305
C VICO QUARTA ASD (Centro sport. Municipale)
Piazza Filattiera, 84 asdvicoquarta.roma@tiscali.it
DIAMOND ROMA (Centro sport. Municipale)
Via Monte Ruggero, 39 info@diamondpallavolo.it
DON BOSCO ASD Via Cocco Ortu F., 77 Tel.
329.4147322
G.B. VICO ASS. POLISP. DILETT.
(Centro sport. Municipale)
Via Mauri A., 5 vicver@hotmail.it
INSIEME PER FARE
via Pelagosa, 3 Tel. 06.8185374
MAJORANA A.S.D. POLISP.
(Centro sport. Municipale)
Piazza Minucciano, 33 marco-volpato@libero.it
MONTESACRO ASD (Centro sport. Municipale)
Via Fucini R., 265 Tel. 349.2891996



MOOVIMENTO APD
Via della Cecchina, 20
Tel. 348.9067763
NOBEL POLISPORTIVA
(Centro sport. Municipale)
Via Rio nell'Elba, 145
Tel. 339.7278112
ORIZZONTE SPORT
III Divisione - U18 - U16 - U14 e Minivolley
Nelle palestre del III Municipio
Tel. 328 2736082
PIVA A.D.P. (Centro Sport. Municipale)
Via Bandello M., snc destradisangelo@gmail.com
POLISP. RINASCITA
(C. Municipale, anche disabili)
Via Svevo I., snc michele.barillari@alice.it
SALGEN PSG
Via Morrone M., 25
Tel. 06.87200771
SCUOLA SPORTIVA DIL
(Centro sport. Municipale)
Via Serassi, 7 cesari.a@tiscali.it
SEMPIONE ADP
(Centro sport. Municipale)
Viale Jonio, 206H info.sempione@gmail.com
SERPENTARA ASD (Centro sport. Municipale)
Via Perazzi C., 46 info.serpentara@gmail.com
SIRIO APD (Centro sport. Municipale)
Via Serrapetrona, 121 asdsirio2017@gmail.com
SPORT A SCUOLA MAGNANI (C. sport. Municipale)
Via Val Maggio, 21 p.mascari@libero.it
SPORT A SCUOLA J. PIAGET (Centro s.)
Via Russolillo., 64
presidenteroma@ascsport.it



III DIVISIONE, U18, U16, U14 E MINIVOLLEY




**NELLE PALESTRE DEL
"III MUNICIPIO"**

**ISTRUTTORI LAUREATI IN
SCIENZE MOTORIE**




kit sportivo società affiliata

ENTRA IN SQUADRA 328-2736082

asd.orientesport2012@gmail.com
www.asdorizontesport.it



SCENDI IN CAMPO CON NOI!



SERIE C
UNDER 12-14-15-17-19
I, II E III DIVISIONE FIPAV,
AMATORI MISTA
MICROVOLLEY
MINIVOLLEY

VIA GRAN PARADISO 87, ROMA  **JONIO**

PRESIDENTE STEFANO RANIERI - CELL. +39 3383107708

DIRETTORE TECNICO GIADA TORTORIELLO - CELL. +39 3408077252



WWW.DIAMONDROMAPALLAVOLO.IT

CORSI DI PATTINAGGIO SU GHIACCIO

**PRINCIPIANTI - PREAGONISMO - AGONISMO
PATTINAGGIO SINCRONIZZATO**

PER TUTTE LE ETÀ

**DAL LUNEDÌ AL SABATO
DA SETTEMBRE A GIUGNO**

...e tutti i

**VENERDÌ
SABATO
DOMENICA**

PATTINAGGIO LIBERO



VIA NOMENTANA - 1070

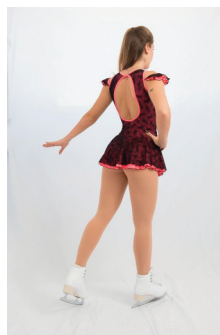
06/8274201 - 3701210492

ICE@SPORTINGCLUBPANDA.IT



PATTINAGGIO

Le origini del pattinaggio su ghiaccio



I pattinaggio su ghiaccio nasce nel 3000 a.c. nei paesi scandinavi quando apparvero i primo modelli ai piedi dei Vichinghi, rudimentali e composti da lame di osso di animale che venivano legati alle calzature con delle corde.

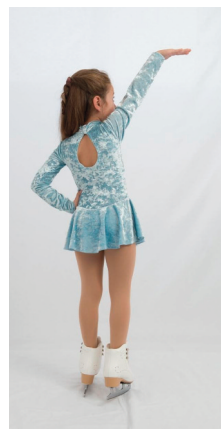
PATTINI COME MEZZI DI TRASPORTO

Nei paesi del Nord venivano sfruttati come metodo di trasporto. Le popolazioni li usavano per necessità di muoversi su laghi, fiumi e canali con uno strato di ghiaccio abbastanza spesso da sostenere il peso di una persona. Utilizzati in Olanda, a partire dall'800, pattini e attività furono

diffusi presso i nobili britannici grazie al figlio del Re inglese Carlo II, in esilio nei Paesi Bassi, di ritorno in madrepatria.

GLI ANTICHI PATTINI

Mentre si pattinava veniva usato anche un bastone con cui ci si aiutava a scivolare e a mantenere l'equilibrio, dato che gli ossi (il legno venne usato a partire dal 1300) di certo avevano un difficile attrito e non scorrevano facilmente, come accade oggi che indossiamo scarponcini con lame di metallo incorporate.



PATTINAGGIO SUL GHIACCIO

CORSI PER TUTTE LE ETÀ
AGONISMO - PREAGONISMO
PRINCIPIANTI E SINCRONIZZATO
DA SETTEMBRE A GIUGNO

+ PATTINAGGIO LIBERO
TUTTI I WEEKEND



PANDA SKATING CLUB

ISCRIZIONI APERTE
DAL 1 SETTEMBRE
RIAPERTURA PISTA IL 14 SETTEMBRE

06 8274 201
370 121 0492

VIA NOMENTANA 1070 - ROMA



Farmacia Aniene
CORTESIA, ESPERIENZA E QUALITÀ.

**offre una vasta gamma di prodotti
e articoli farmaceutici e parafarmaceutici**
prodotti omeopatici, antroposofici, dietetici,
di profumeria, di erboristeria e di veterinaria
**prodotti per l'infanzia,
alimenti per neonati,
abbigliamento per bambini**

Via Cimone, 119/A - Tel. +39 06 86800369 - Fax. +39 06 86800369
www.farmaciafabrizi.com - mail: farmacia-fabrizi@tiscali.it

PARAFARMACIA MURATORI

**ANCHE
PRODOTTI
VETERINARI**

**Via della Bufalotta,
150/152**

TEL. 06 23489618

I consigli agli sportivi per una buona alimentazione da Franco il pescatore

- **Sviluppo muscolare:** Fornisce proteine di alta qualità utili alla contrazione e al mantenimento della massa magra, paragonabili a quelle della carne ma con un minore apporto di grassi saturi.
- **Recupero e antinfiammatorio:** Gli Omega-3 (presenti soprattutto nel pesce azzurro e nel salmone) aiutano a proteggere il sistema cardiovascolare e a contrastare lo stress ossidativo legato allo sforzo fisico.
- **Micronutrienti:** È una fonte importante di vitamina B12 (essenziale per la produzione di energia), vitamina D e zinco.

Quantità consigliate

- **Frequenza:** Si consiglia di consumare pesce 2-3 volte a settimana.
- **Porzione standard**

**Pescheria
MICHELE**

Via Val di Lanzo, 21
tel 068100644
PIAZZA CONCA D'ORO



PUGILATO / KICKBOXING

ATTILIO VOLPE BOXE ASD

Via Montaione, 15

Tel. 329.8889013

EAGLE

via Agliana, 26 Tel. 06.95223084

MONTESACRO BOXE ACADEMY

Via Vigne Nuove, 469 Tel. 06.87137004

PALESTRA POPOLARE COLLE SALARIO

Largo M. Giusto, 14

Tel. 338.5447629

PAL. POPOLARE V. VERBANO

(Kick boxing)

Via delle Isole Curzolane, 131,

SPORT VILLAGE

Via Emilio Zago 1 Tel. 06.87133664

TALENTI BOXE

Via Carrer L., 45 Tel. 06.87133127

UNIVERSAL GYM

(Kick boxing)

p.zza Monte Baldo, 14 A Tel. 06.8181389



SCHERMA

Insegna i valori di un combattimento dignitoso: saluto all'avversario e all'arbitro, nessun corpo a corpo, nessuna violenza volontaria, nessuna violazione dello spirito sportivo, nessun comportamento pericoloso, nessuna scappatoia...

Aiuta a mantenere la corretta posizione, agendo contro i disturbi posturali che possono causare il mal di

schiena. Migliora la concentrazione, la coordinazione, i riflessi e la reattività. È un allenamento per il sistema cardiovascolare. Aiuta a tonificare i muscoli, migliorandone la resistenza e l'agilità. E dal punto di vista valoriale e formativo, è uno sport che insegna a perseguire la strada verso l'obiettivo della vittoria ma anche a saper perdere

ACCADEMIA ROMANA D'ARMI

Via Sarandì, 1

Tel. 328.7135807

LAME TRICOLORI

Via Gaiole in Chianti, 371.4167587



PALESTRA POPOLARE COLLE SALARIO

Largo M. San Giusto, 14 Tel. 338.5447629

ROMA FENCING

Via Festa N., 65

Tel. 06.98931471



TC ISOLABELLA ²⁰²⁴

la tua isola per

isola **TENNIS**

Corsi di tennis individuali/collettivi per tutte le età con insegnanti certificati Fitp Uisp

CULTURA isola **ED EVENTI**

Proiezioni di film con tema sport e musica, mostre e presentazioni di libri

isola **PARTY**

Affitto area giardino + area gazebo + area cucina + area tennis e giochi per feste di adulti e bambini

TCISOLABELLA - Via Isolabella 73 - Montesacro - Roma
 Info Pietro cell 3487615617 mail pietro.morese@gmail.com
 Viola cell 3286104507



TENNIS

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA

Via della Bufalotta, 120

Tel. 06.87189350

CLUB NOMENTANO

Viale Rousseau, 124 Tel. 329.4939804

COSMOS

via Nomentana, 858 Tel. 06.8272672

ISOLABELLA

Via Isolabella, 73

Tel. 348 7615617

NEW GREEN HILL

Via della Bufalotta, 663

Tel. 06.87133810

PANDA SPORTING CLUB

Via Nomentana, 1070

Tel. 06.8274201

info@sportingclubpanda.it

www.sportingclubpanda.it

VALENTINI

Via della Marcigliana, 592

Tel. 06.87120207



RUGBY NUOVO TALASIO
RINOS

SIAMO LA PRIMA SOCIETÀ DI RUGBY NEL III MUNICIPIO

VIENI A PROVARE IL RUGBY
OPEN DAYS E ALLENAMENTI PROVA TUTTO SETTEMBRE

MINI RUGBY
NATI 2020 - 2012

RUGBY JUNIORES
NATI 2010 - 2005

Stadio dei Ferrovieri - Via di Villa Spada 64
info e richieste **GIADA 349.4526903 FRANCO 339.3494772**

L'ASD Arcieri Sagittario
si trova in via di Villa Spada, 62
segreteria.asd.
sagittario.roma@gmail.com

Giovanissimi (maschile e femminile): da 9 a 12 anni
Ragazzi (maschile e femminile): da 14 a 16 anni
Allievi (maschile e femminile): da 17 a 20 anni
Juniores (maschile e femminile): dai 21 anni
Seniores (maschile e femminile): da 49 anni
Master (maschile e femminile): dai 50 anni in poi

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA

IL MEGLIO DELLO SPORT

TENNIS ACADEMY / A.S. ROMA ACADEMY
/ PADDLE / GYM TEAM ACADEMY

CIRCOLO SPORTIVO ITALIA - VIA DELLA BUFALOTTA 120 - 00139 ROMA TEL. 06/87189350 - segreteria@circolosportivoitalia.it



OASI BLU

*La Tintoria
dove vuoi tu*

**LAVAGGIO - SMACCHIATURA
ASCIUGATURA - ELIMINAZIONE ODORI
SANIFICAZIONE - IMPERMEALIZZAZIONE**

**RIGENERA SCARPE,
BORSE E SEGGIOLINI AUTO**








SERVIZIO A DOMICILIO

- Saponi alla spina
- Lavaggio a secco
- Lavaggio ad acqua
- Solo stiro nelle 24
- Wet Cleaning
- Lavorazioni di capi
in pelle liscia e scamosciata

- Tintura dei tessuti
- Riparazioni sartoriali
- Rammendi e maglieria
- Pulitura e restauro
poltrone e tappeti
- Sottovuoto
- Punto Stanhome
- Sistemi di riposo

ORA ANCHE CALZOLERIA



VIALE ADRIATICO, 59
Tel./Fax 06.89565970
cell. 3489118803
infooasiblu@gmail.com

f seguici su

ABBIGLIAMENTO E ARTICOLI SPORTIVI

ARTÈ

via Apiro, 86 Tel. 389 441 0679
 CAM SPORT EVOLUTION
 via Sacchetti F., 137/139 Tel. 06.87201515
 CISALFA SPORT
 via Monte Cervialto, 119 Tel. 06. 8105911
 DECATHLON
 via Centro comm Porta di Roma Tel. 06.87074316
 FACO SPORT
 I.goElmo C., 12 Tel. 06.88522481
 IL CORRIDORE
 via dei Prati Fiscali, 172/174 Tel. 06.45421712
 IPPOLANDIA
 Via Ludovico Di Breme, 65 Tel. 06 86322122
 JOVINE DANCE
 via Apiro, 74/76 Tel. 06.87133639

LA SFINGE

v.le Adriatico, 6/12 Tel. 06.8173217
 MACRON
 via di Settebagni, 742 Tel. 06.94354700
 MARACANA
 via Seggiano, 49/51 Tel. 06.8123919
 STOCK & SPORT
 via Monte Rocchetta, 1/7 Tel. 06.8177608
 TENNIS
 via Celi A., 22 Tel. 06.89527459
 TENNIS POINT
 via Val Maira, 14 Tel. 06.8120021
 VIPA via Fogazzaro A., 99/103 Tel. 06.86897700
 WASP - www.waspstore.com
 v.le Tirreno, 20 Tel. 06.8171381
 WELLNESS
 via della Bufalotta, 266 Tel. 06.87201078

TABACCHERIA

Merinos

RICEVITORIA LOTTO N°941





FOTOCOPIE A COLORI

Ricariche telefoniche
 Cartoleria
 Plastificazione
 Fax e Ricezione Fax
 Stampa da pennetta
 Servizio e-mail

BIGLIETTERIA

Trenitalia
 Cotral - Atac

 Conca d'Oro

PAGAMENTO BOLLETTE

Telecom - ENI
 ENEL - ACEA
 Bollette generiche
 Bolli auto - Moto
 Multe



Ricezione
 e trasferimento
 di denaro

VIA VAL DI LANZO, 39 - TEL. 3775778143
tabaccheriaor@gmail.com



COMPLESSOSCOLASTICO
GAUSS

Via della Bufalotta, 556
Tel. 06 24305331
info@istitutogauss.it

LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

WWW.COMPLESSOSCOLASTICOGAUSS.IT



Le **associazioni sportive** che vogliono essere inserite con un loro spazio per la prossima edizione del **TUTTOQUARTIERE SPORT** possono prenotarsi al nostro numero whatsapp

389 6189483

o inviarmi una mail a
redazionequarta@yahoo.it
Ci scusiamo per eventuali
omissioni o imprecisioni
La guida è disponibile
anche scaricandola su
www.montesacronews.it

Direzione editoriale: La Quarta srls
Stampa e allestimento: Stampa Print
Supplemento del mensile La Quarta



PROFESSIONISTI DELLO SPORT

ENTRA A FAR PARTE DELLA FAMIGLIA CSEN E POTRAI USUFRUIRE DI NUMEROSI VANTAGGI RISERVATI AI NOSTRI AFFILIATI

1.730.000 TESSERAMENTI SPORTIVI

270.000 TESSERAMENTI TEMPO LIBERO

2.000.000 SOCI DIRIGENTI, TECNICI, ATLETI, AMATORI

4.300 ASSOCIAZIONI SPORTIVE

30.000 CERTIFICAZIONI TECNICHE ISTRUTTORI

CENTRO DI FORMAZIONE SPORTIVA NAZIONALE

PROMOZIONE ED ORGANIZZAZIONE DI MANIFESTAZIONI SPORTIVE PER TUTTE LE ETA'

ATTIVITA' CULTURALI, RICREATIVE E DEL TEMPO LIBERO



Info line 0686201061 - 3346575560
info@csenroma.it formazione@csenroma.it



CSEN Comitato Provinciale di Roma
 Via Pietro Mascagni n 138 Roma

MUOVERSI BENE SIGNIFICA VIVERE MEGLIO.

Per chi pratica attività fisica, anche non agonistica, articolazioni e muscoli richiedono attenzione costante.

Villa Salaria Hospital offre valutazioni ortopediche specialistiche, diagnostica mirata e interventi mininvasivi, affiancati da percorsi di riabilitazione strutturati per un recupero rapido, sicuro ed efficace.

L'esperienza dei professionisti e l'impiego di tecnologie avanzate permettono di trattare patologie articolari, traumi e disturbi muscolo-scheletrici in modo preciso e personalizzato.

Ogni paziente viene seguito con continuità, attraverso programmi riabilitativi calibrati sulle sue esigenze e sul livello di attività sportiva praticata.



**VILLA
SALARIA
HOSPITAL®**
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FILIPPO
A. GUALTERIO, 127 • ROMA
TEL. **06.88.700.41**

A. S. G00818 del 28/01/2022 • Dir. san.: dott. A. Amante

WWW.VILLASALARIA.COM

Seguici sui nostri canali social

