VALIDO DA LUNEDI 3 DICEMBRE 2018

ESCHILO SPORTING VILLAGE SSD ARL

ZUMBA · STRONG BY ZUMBA · LesMILLS TONE · LesMILLS CXWORX · LesMILLS BODYPUMP · LesMILLS BODYBALANCE

MEDICA POSTURALE · VINYASA YOGA · PANCAFIT · PILATES · LM CX WORK · INDOORCYCLING SPINNING · ACQUAGYM
BALLI DI GRUPPO · POSTURALE IN ACQUA · STRONG · SALSA · BODYSHAPE · HDPOWER FUNZIONALE · HYDRORIDER
POSTURALE IN ACQUA · BODY BALANCE PILATES · ZUMBA · OLIT · KICK BOXING · FUNCTIONAL TRAINING · LM BODY PUMP

LUNEDI

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30		GINNASTICA FAS METODO: VINYASA YOGA			
8:30 - 9:00			GINNASTICA X TUTTI BODY WEIGHT		
9:00 - 9:30	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		
9:30 - 10:00			GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING
10:00 - 10:30	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO PRINCIPIANTI	GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*			
10:30 - 11:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI	SALA PESI	GINNASTICA A+T METODO: BODY SHAPE	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
11:00 - 11:30		OMNIA CIRCUIT			INDOORCYCLING SPINNING
11:30 - 12:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO	OMNIA CIRCUIT			
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00			GINNASTICA PCS METODO: STRONG	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30			GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	GINNASTICA FAS METODO: HDPOWER FUNZIONALE	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA		INDOORCYCLING SPINNING
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	GINNASTICA PCS METODO: FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA FAS METODO: OLIT	GINNASTICA PCS METODO: STRONG		
19:30 - 20:00				ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	INDOORCYCLING SPINNING
20:00 - 20:30		KICK BOXING*	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

MARTEDI

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30					INDOORCYCLING SPINNING
8:30 - 9:00					
9:00 - 9:30		GINNASTICA FAS METODO: PILATES STRETCHING	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
9:30 - 10:00	GINNASTICA PCS METODO: FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA FAS LM BODY BALANCE	GINNASTICA PCS METODO: STRONG	ATT GINNICA POSTURALE* IN ACQUA	
10:00 - 10:30		GINNASTICA FAS METODO: PILATES		ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00		GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA		
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30				SALA PESI	
16:30 - 17:00				OMNIA CIRCUIT	
17:00 - 17:30				OMNIA CIRCUIT	
17:30 - 18:00			GINNASTICA A+T G.A.G.		
18:00 - 18:30		GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA A+T UPPER BODY		
18:30 - 19:00			GINNASTICA PCS METODO: STRONG		
19:00 - 19:30		GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO			INDOORCYCLING SPINNING
19:30 - 20:00			GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
20:00 - 20:30		GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*			
20:30 - 21:00			DANZE INTERNAZIONALI SALSA*		
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

MERCOLEDI

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30		GINNASTICA FAS METODO: VINYASA YOGA			
8:30 - 9:00			GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		
9:00 - 9:30	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA FAS METODO: G.A.G. & TONE	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING
9:30 - 10:00	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO PRINCIPIANTI	GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*	GINNASTICA A+T METODO: BODY SHAPE	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
10:00 - 10:30	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI	SALA PESI			INDOORCYCLING SPINNING
10:30 - 11:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO	OMNIA CIRCUIT			
11:00 - 11:30		OMNIA CIRCUIT			
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00	GINNASTICA PCS METODO: FUNCTIONAL TRAINING		GINNASTICA PCS METODO: STRONG		
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30			GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	GINNASTICA FAS METODO: HDPOWER FUNZIONALE	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA		INDOORCYCLING SPINNING
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	GINNASTICA A+T TOTAL BODY CONDITIONING	GINNASTICA FAS METODO: OLIT	GINNASTICA PCS METODO: STRONG		
19:30 - 20:00				ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
20:00 - 20:30		KICK BOXING*	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		INDOORCYCLING SPINNING
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

GIOVEDI

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30					INDOORCYCLING SPINNING
8:30 - 9:00					
9:00 - 9:30		GINNASTICA FAS METODO: PILATES STRETCHING	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
9:30 - 10:00	GINNASTICA PCS METODO: FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA FAS LM BODY BALANCE	GINNASTICA PCS METODO: STRONG	ATT GINNICA POSTURALE* IN ACQUA	
10:00 - 10:30		GINNASTICA FAS METODO: PILATES		ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00		GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA X TUTTI PUMP		
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30				SALA PESI	
16:30 - 17:00				OMNIA CIRCUIT	
17:00 - 17:30				OMNIA CIRCUIT	
17:30 - 18:00			GINNASTICA A+T TOTAL BODY CONDITIONING		
18:00 - 18:30		GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA PCS METODO: STRONG		
18:30 - 19:00		GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO			INDOORCYCLING SPINNING
19:00 - 19:30			GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	ATTIVITÁ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
19:30 - 20:00		GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*			
20:00 - 20:30			DANZE INTERNAZIONALI SALSA*		
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

* INFO IN SEGRETERIA

--- LE LEZIONI DI HYDROBIKE + SPINNING SONO SU PRENOTAZIONE ---

LA DIREZIONE POTRÁ MODIFICARE L´ORARIO IN FUNZIONE DELL´ANDAMENTO DEI CORSI E DELLA FREQUENZA DEI SOCI!

VIA ESCHILO 85 -ROMA INFO 06.52361672