



ORARIO RIDOTTO DAL 2 ALL'8 SETTEMBRE 2019

ZUMBA STRONG tone LesMILLS CXWORX LesMILLS BODYPUMP LesMILLS BODYBALANCE

MEDICA POSTURALE YOGA PANCARFIT PILATES LM CX WORK INTERCYCLING SPINNING AZZARDUM
 BALLI DI GRUPPO POSTURALE IN ACQUA STRONG SALSA BODYSHAPE REPOWER FUNZIONALE HYDROBIKE
 POSTURALE IN ACQUA BODY BALANCE PILATES ZUMBA OLIT KICK BOXING FUNCTIONAL TRAINING LM BODY PUMP
 LM TONE TONIFICAZIONE FLOW TRAINING

	LUNEDI					MARTEDI					MERCOLEDI					GIOVEDI					
	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING	
8:00 - 8:30																					
8:30 - 9:00		GINNASTICA FIS METODO: YOGA-PILATES	GINNASTICA A-T METODO: LM BODY PUMP							INTERCYCLING SPINNING											INTERCYCLING SPINNING
9:00 - 9:30		GINNASTICA FIS METODO: PILATES	GINNASTICA FIS METODO: ZUMBA																		
9:30 - 10:00		GINNASTICA FIS METODO: PILATES	GINNASTICA FIS METODO: ZUMBA																		
10:00 - 10:30		GINNASTICA FIS METODO: PANCARFIT*	GINNASTICA A-T METODO: BODY SHAPE																		
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																					
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																					
17:30 - 18:00																					
18:00 - 18:30	GINNASTICA A-T METODO: LM TONE	GINNASTICA FIS METODO: PILATES	GINNASTICA FIS METODO: ZUMBA																		
18:30 - 19:00	GINNASTICA FIS METODO: FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA FIS METODO: OLIT	GINNASTICA FIS METODO: STRONG																		
19:00 - 19:30																					
19:30 - 20:00																					
20:00 - 20:30																					
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 POTRÀ MODIFICARE L'ORARIO IN FUNZIONE DELL'ANDAMENTO DEI CORSI E DELLA FREQUENZA DEI SOCI

VIA ESCHILO 85 -ROMA INFO 06.52361672