ESCHILO
SPORTING VILLAGE SSD ARL

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

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

VENERDI

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30		GINNASTICA FAS METODO: YOGA/PILATES			
8:30 - 9:00			GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		
9:00 - 9:30	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO	GINNASTICA FAS METODO: PILATES			
9:30 - 10:00			GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING
10:00 - 10:30	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO PRINCIPIANTI	GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*			
10:30 - 11:00			GINNASTICA A + T METODO: LM TONE	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
11:00 - 11:30	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI				
11:30 - 12:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO				
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00		GINNASTICA PCS METODO: FITBOXE			INDOORCYCLING SPINNING
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		PILOPUBLISTICA*	GINNASTICA X TUTTI LM TONE		
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA A+T G.A.G. FLOOR WORK		
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	GINNASTICA PCS METODO: FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA FAS METODO: OLIT	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		INDOORCYCLING SPINNING
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30		KICK BOXING *			
20:30 - 21:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO*				
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

SABATO

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30					
8:30 - 9:00					
9:00 - 9:30					
9:30 - 10:00			GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA		INDOORCYCLING SPINNING
10:00 - 10:30					
10:30 - 11:00		GINNASTICA FAS LM BODY BALANCE	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		
11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00				ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	INDOORCYCLING SPINNING
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			GINNASTICA X TUTTI LM TONE		
17:30 - 18:00			GINNASTICA A+T G.A.G.		
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

DOMENICA

	SALA 2	SALA 3	SALA 4	PISCINA	SALA SPINNING
8:00 - 8:30					
8:30 - 9:00					
9:00 - 9:30					INDOORCYCLING SPINNING
9:30 - 10:00					INDOORCYCLING SPINNING
10:00 - 10:30					
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30			GINNASTICA A+T TONIFICAZIONE		
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					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

ORARIO STRUTTURE

GYM FLOOR
LUN - VEN
07:30 - 22:30
SAB
08:30 - 19:00
DOM
08:30 - 19:00

SPA
LUN - VEN
08:30 - 22:30
SAB
08:30 - 19:00
DOM
08:30 - 19:00

PISCINA - NUOTO LIBERO

LUN
7,30 - 18,30/ 20,30 - 22,00
MAR E VEN
7,30 - 15,30/ 19,30 - 22,00
MER
7,30 - 18,00/ 20,30 - 22,00
GIOV
7,30 - 15,00/ 20,30 - 22,00
SAB
8,30 - 19,00
DOM
8,30 - 19,00

* 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

WWW.ESCHILO.IT