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

MEDICA POSTURALE · YOGA · PANCAFIT · PILATES · LM CX WORX · INDOORCYCLING SPINNING · ACQUAGYM
BALLI DI GRUPPO · POSTURALE IN ACQUA · STRONG · SALSA · BODYSHAPE · HIDPOWER FUNZIONALE · HYDRORIDER
POSTURALE IN ACQUA · BODY BALANCE PILATES · ZUMBA · OLIT · KICK BOXING · FENCTIONAL 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		GINNASTICA FAS METODO: YOGA/PILATES			INDOORCYCLING SPINNING					INDOORCYCLING SPINNING		GINNASTICA FAS METODO: YOGA/PILATES								INDOORCYCLING SPINNING
8:30 - 9:00			GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP										GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP							
9:00 - 9:30	GINNASTICA FAS METODO: MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO	GINNASTICA FAS METODO: PILATES					GINNASTICA FAS METODO: PILATES STRETCHING	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM		GINNASTICA FAS METODO: MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA X TUTTI LM BODY WEIGHT				GINNASTICA FAS METODO: PILATES STRETCHING	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP LM TONE	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	
9:30 - 10:00		GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING		GINNASTICA FAS LM BODY BALANCE	GINNASTICA A+T TOTAL BODY CONDITIONING	ATT GINNICA POSTURALE* IN ACQUA			GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING		GINNASTICA FAS LM BODY BALANCE	GINNASTICA A+T TOTAL BODY CONDITIONING	ATT GINNICA POSTURALE* IN ACQUA	
10:00 - 10:30	GINNASTICA FAS MEDICA POSTURALE* LIVELLO PRINCIPIANTI		GINNASTICA A+T METODO: BODY SHAPE	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM									GINNASTICA A+T METODO: BODY SHAPE	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM						
10:30 - 11:00	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI	GINNASTICA FAS METODO: PILATES			INDOORCYCLING SPINNING	GINNASTICA TAI METODO TAICHI*	GINNASTICA FAS METODO: PILATES		ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI	GINNASTICA FAS METODO: PILATES				GINNASTICA TAI METODO TAICHI*	GINNASTICA FAS METODO: PILATES		ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: HYDRORIDER	INDOORCYCLING SPINNING
11:00 - 11:30	DANZE SPORTIVE: BALLI DI GRUPPO																			
11:30 - 12:00			GINNASTICA PCS METODO: STRONG					GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP				GINNASTICA PCS METODO: FITBOXE						GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP		
12:00 - 12:30																		GINNASTICA X TUTTI LM CX WORX		
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		PREPUGILISTICA*	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP					GINNASTICA X TUTTI LM CX WORX				PREPUGILISTICA*	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP					GINNASTICA X TUTTI LM CX WORX		
17:30 - 18:00	GINNASTICA X TUTTI LM TONE	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA				GINNASTICA FAS METODO: FLOW TRAINING	GINNASTICA A+T UPPER BODY			GINNASTICA X TUTTI LM TONE	GINNASTICA FAS METODO: PILATES	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA				GINNASTICA FAS METODO: FLOW TRAINING	GINNASTICA A+T UPPER BODY		
18:00 - 18:30								GINNASTICA A+T METODO: BODY SHAPE										GINNASTICA A+T METODO: BODY SHAPE		
18:30 - 19:00	GINNASTICA PCS METODO: FUNCTIONAL TRAINING	GINNASTICA FAS METODO: OLIT	GINNASTICA PCS METODO: STRONG	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	INDOORCYCLING SPINNING		GINNASTICA FAS METODO: MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA		INDOORCYCLING SPINNING	GINNASTICA A+T TOTAL BODY CONDITIONING	GINNASTICA FAS METODO: OLIT	GINNASTICA PCS METODO: STRONG	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM			GINNASTICA FAS METODO: MEDICA POSTURALE* LIVELLO AVANZATO	GINNASTICA FAS METODO: ZUMBA	ATTIVITÀ GINNICA IN ACQUA: ACQUAGYM	INDOORCYCLING SPINNING
19:00 - 19:30		KICK BOXING*	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP				GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*					KICK BOXING*	GINNASTICA X TUTTI LM BODY PUMP				GINNASTICA FAS METODO: PANCAFIT*	DANZE INTERNAZIONALI SALSA*		
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 POTRÁ MODIFICARE L'ORARIO IN FUNZIONE DELL'ANDAMENTO DEI CORSI E DELLA FREQUENZA DEI SOCI!

VIA ESCHILO 85 -ROMA INFO 06.52361672