

LANCIANI II Club

Orario Inizio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:30	TOTAL BODY S.Trombetta		TOTAL BODY S.Trombetta		TOTAL BODY S.Trombetta	PILATES S.Trombetta	
10:00							
11:00	POSTURALE P.F. Panza		GINNASTICA CORPO LIBERO P.F. Panza		POSTURALE P.F. Panza	21 CHALLENGE F.La Preziosa	
11:30				ZUMBA Michael			
12:00						ZUMBA G.Di Stefano * GROUP CYCLING Rotazione	
13:30	G.A.G. M.Petrucci * GROUP CYCLING A.Belli	PREPUGILISTICA A.Volpe	PILATES M.Petrucci * GROUP CYCLING A.Belli	PREPUGILISTICA A.Volpe	PUMP P.F.Panza		
17:00							
18:00	FUNCTIONAL ACTIVITY M.Portantieri * GROUP CYCLING A.Belli	Postural Fit S.Trombetta * GROUP CYCLING S.Anitori	FUNCTIONAL ACTIVITY M.Portantieri	H.I.T. Circuito Funzionale A.Perrotta * GROUP CYCLING S.Anitori	FUNCTIONAL ACTIVITY M.Portantieri		
18:30							
19:00	ZUMBA Michael * GROUP CYCLING V.Pugliese	B.F.T. BODYWEIGHT F.Pellecchia * GROUP CYCLING E.Fornari	* GROUP CYCLING A.Belli	JUST PUMP F.Pellecchia * GROUP CYCLING E.Fornari	* GROUP CYCLING A.Belli		
19:30				FIT & DANCE G. Di Stefano	* TRX M.Portantieri durata 30'		
20:00	ATHLETIC CONDITIONING R.Giddio	JUST PUMP F.Pellecchia	ATHLETIC CONDITIONING R.Giddio	20:15-21:15 TRX (a pagamento) A.Padoan			

BENESSERE & MOVIMENTO S.S.D.ar.l.
 Via di Pietrala ta 135 - 00158 Roma
 E-mail: segreteria@clublanciani.eu
 Info e prenotazioni: 06 - 41734829



* prenotazione obbligatoria. La lezione si terrà con un minimo di 6 partecipanti in lista
 ** corso per ragazzi 6/12 anni

ORARIO APERTURA PALESTRA
 Lunedì - Venerdì 7.00 - 21.30
 Sabato 8.00 - 17.30
 Domenica e Festivi 8.30 - 14.00

SALA FITNESS

SALA GROUP CYCLING

SALA H.E.A.T