

# ORARIO ATTIVITA' DI PROPAGANDA SPORTIVA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
09:30 GINNASTICA PER TUTTI metodo TOTAL BODY SONIA T.		09:30 GINNASTICA PER TUTTI metodo TOTAL BODY SONIA T.		09:30 GINNASTICA PER TUTTI metodo TOTAL BODY SONIA T.	09:30 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES SONIA T.	ORE 9:30 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo INSTABILITY TRAINING GIAN MARIA
10:45-11:45 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo POSTURALE PIER FRANCESCO P.	10:30 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES MARCO P.		10:30 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES MARCO P.	10:45-11:45 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES PIER FRANCESCO P.	10:30 GINNASTICA PER TUTTI metodo PUMP MARCO P. PIER FRANCESCO P.	1°-3° DEL MESE ORE 10:30 GINNASTICA PER TUTTI metodo STRIKE ZONE SARA B
11:45-12:45 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES PIER FRANCESCO P.		11:00 GINNASTICA A ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo CORPO LIBERO PIER FRANCESCO P.	11:30 DANZE COREOGRAFICHE METODO ZUMBA MICHAEL	11:45-12:45 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo POSTURALE PIER FRANCESCO P.	11:00 NORDIC & FITWALKING metodo H.E.A.T. GIULIA G. LEZIONE A PRENOTAZIONE	11:30 INDOOR CYCLING A ROTAZIONE
13:30 GINNASTICA PER TUTTI metodo G.A.G. MARCO P.	13:30 PREPUGILISTICA NOEL T.	13:30 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES MARCO P.	13:30 PREPUGILISTICA NOEL T.	13:30 GINNASTICA PER TUTTI metodo PUMP PIER FRANCESCO P.	11:30 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo HATA YOGA DIEGO	
13:30 INDOOR CYCLING ALESSANDRO B. LEZIONE A PRENOTAZIONE		13:30 INDOOR CYCLING ALESSANDRO B. LEZIONE A PRENOTAZIONE			12:00 INDOOR CYCLING ELISABETTA F. LEZIONE A PRENOTAZIONE	
17:00 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES MARCO P.		17:00 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES MARCO P.		17:00 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo PILATES PATRIZIA A.		
18:00 GINNASTICA PER TUTTI metodo FUNCTIONAL ACTIVITY ILENIA C.	18:00 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo POSTURAL FIT SONIA T.	18:00 GINNASTICA PER TUTTI metodo FUNCTIONAL ACTIVITY ILENIA C.		18:00 GINNASTICA PER TUTTI metodo FUNCTIONAL ACTIVITY ILENIA C.		
18:00 INDOOR CYCLING ALESSANDRO B. LEZIONE A PRENOTAZIONE	18:00 INDOOR CYCLING SIMONA A. LEZIONE A PRENOTAZIONE		18:00 INDOOR CYCLING SIMONA A. LEZIONE A PRENOTAZIONE	1°-3° DEL MESE 17:45-19:00 NORDIC & FITWALKING metodo H.E.A.T. GIULIA G. LEZIONE A PRENOTAZIONE		
18:00 NORDIC & FITWALKING metodo H.E.A.T. GIULIA G. LEZIONE A PRENOTAZIONE		18:00 NORDIC & FITWALKING metodo H.E.A.T. GIULIA G. LEZIONE A PRENOTAZIONE	18:00 INDOOR ROWING ALESSANDRO G. CORSO A PAGAMENTO			
19:00 DANZE COREOGRAFICHE METODO ZUMBA MICHAEL	19:00 GINNASTICA PER TUTTI metodo B.F.T. BODYWEIGHT FABRIZIO P.	19:00 ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS metodo HATA YOGA DIEGO	19:00 GINNASTICA PER TUTTI metodo AKI PUMP FABRIZIO P.	19:00 GINNASTICA PER TUTTI metodo HIIT & TABATA (FUNZIONALE) ILENIA C.		
19:00 INDOOR CYCLING VINCENZO P. LEZIONE A PRENOTAZIONE	19:00 INDOOR CYCLING BIBI LEZIONE A PRENOTAZIONE	19:00 INDOOR CYCLING ALESSANDRO B. LEZIONE A PRENOTAZIONE	19:00 INDOOR CYCLING BIBI LEZIONE A PRENOTAZIONE	19:00 INDOOR CYCLING ALESSANDRO B. LEZIONE A PRENOTAZIONE		
19:00 NORDIC & FITWALKING metodo H.E.A.T. GIULIA G. LEZIONE A PRENOTAZIONE		19:00 INDOOR ROWING ALESSANDRO G. CORSO A PAGAMENTO		19:00 INDOOR ROWING ALESSANDRO G. CORSO A PAGAMENTO		
20:00 PENKAC SILAT metodo KRAW MAGA CORSO A PAGAMENTO	20:00 GINNASTICA PER TUTTI metodo ATHLETIC CONDITIONING ROBERTO G.	20:00 PENKAC SILAT metodo KRAW MAGA CORSO A PAGAMENTO	20:00-21:30 CORSO BASE DI DANZE CARAIBICHE metodo Salsa&Bachata ROMHABANA	20:00 GINNASTICA PER TUTTI metodo ATHLETIC CONDITIONING ROBERTO G.		
20:00 INDOOR ROWING ALESSANDRO G. CORSO A PAGAMENTO						

## ORARI PALESTRA

Lunedì – Venerdì

07:00 – 21:30

Sabato 08:30 – 18:30

Domenica e festivi

08:30 – 14:30

Prenotazioni Indoor Cycling -  
Indoor Rowing - Nordic &  
Fitwalking - metodo H.E.A.T  
obbligatoria

Tel. 06-41734829

La Direzione si riserva di  
sostituire o sospendere i corsi  
che per un periodo consecutivo  
di 2 mesi non raggiungono il  
numero minimo di partecipanti.

Inoltre tutte le singole lezioni che  
non raggiungono il numero  
minimo di prenotazioni per  
singola seduta verranno  
annullate e coloro che sono  
prenotati saranno avvisati per  
tempo

