

PLANNING FITNESS

SPORT CITY ROMA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Pilates (Paola) ore 8:30	Spinning (Cinzia) ore 9:30	Pilates (Paola) ore 8:30	Spinning (Cinzia) ore 9:30	Posturale (Simonetta) ore 8:30	Indoor Trek (Simonetta) ore 8:30	Lezioni di Fitness con rotazione degli istruttori
Tonificazione (Patrizio) ore 9:30	Posturale (Paola) ore 9:30	Tonificazione (Patrizio) ore 9:30	Posturale (Paola) ore 9:30	Tonificazione (Patrizio) ore 9:30	Pilates (Paola) ore 9:00	
Spinning (Valentina) ore 9:30	Power Yoga (Tiziano) ore 11:00	Spinning (Cinzia) ore 13:30	Power Yoga (Tiziano) ore 11:00	Spinning (Valentina) ore 9:30	Tonificazione (Patrizio) ore 10:00	
Pilates (Paola) ore 16:30	Tonificazione (Valentina) ore 13:30	Pilates (Paola) ore 16:30	Tonificazione (Valentina) ore 13:30	Pilates (Paola) ore 16:30	Spinning (Valentina) ore 11:00	
Tone Up (Sabrina) ore 17:30	Yoga (Tiziano) ore 16:30	Step (Sabrina) ore 17:30	Yoga (Tiziano) ore 16:30	Fitness Dance (Sabrina) ore 17:30		
Spinning (Valentina) ore 18:30	Tonificazione (Simonetta) ore 17:30	Tonificazione (Valentina) ore 18:30	G.A.G (Simonetta) ore 17:30	Spinning (Valentina) ore 18:30		
Prepugilistica (Stefano) ore 19:00	Spinning (Stefano) ore 18:30	Prepugilistica (Stefano) ore 19:00	Spinning (Stefano) ore 18:30	Striding (Arianna) ore 19:00		
Striding (Arianna) ore 19:00	Funzionale (Francesco) ore 18:20	Striding (Arianna) ore 19:00	Funzionale (Francesco) ore 18:20	Prepugilistica (Stefano) ore 19:00		
Tonificazione (Valentina) ore 19:30	Spinning (Stefano) ore 19:30	Spinning (Stefano) ore 18:30	Spinning (Stefano) ore 19:30	Tonificazione (Valentina) ore 19:30		
		Pilates (Valentina) ore 19:30				

ORARI

LA SALA PESI È APERTA TUTTI I GIORNI.
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
DALLE 07.00 ALLE 24.00
SABATO E DOMENICA 08.00-20.00

* sono possibili variazioni sul planning