

ORARIO IN VIGORE DA LUNEDI' 03 NOVEMBRE

SALA FITNESS										
Giorno	ANTIPRANZIANO			POMERIDIANO			SERALE			
 Lunedì 		9.30-10.30 STRETCHING Daniela L.	10.30-11.30 GAG Daniela L.		11.30-14.30 PILATES* Enrica F.		17.25 - 18.15 ZUMBA FIT Roberta F.	18.15-19.05 FIT BOX Roberta D.	19.05 - 19.55 GAG Roberta D.	20.00-20.50 CROSS TRAINING* Malk
 Martedì 	8.15 - 9.00 PILATES Fabiiana		9.00-9.30 BODY TONE Fabiiana			0.40 - 0.50 FUNCTIONAL WORKOUT Daniela P.	0.25 - 0.35 FIT BOX Daniela P.	0.30-00.20 PILATES* Daniela P.	0.20-0.30 PUMP Daniela P.	0.30-0.35 CROSS TRAINING* Malk
 Mercoledì 		9.30-10.30 PUMP Daniela L.	10.30-11.30 STRETCHING Daniela L.		11.30-14.30 CROSS TRAINING* Enrica F.		17.25 - 18.15 TOTAL BODY Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05-19.55 FUNCTIONAL WORKOUT Roberta F.	20.00-20.50 CROSS TRAINING* Malk
 Giovedì 	8.15 - 9.00 PILATES Fabiiana		9.00-9.30 BODY TONE Fabiiana			0.40 - 0.50 FUNCTIONAL WORKOUT Daniela P.	0.25 - 0.35 PUMP Daniela P.	0.30-00.20 PILATES* Daniela P.	0.20-0.30 CROSS TRAINING* Malk	0.30-0.35 CROSS TRAINING* Malk
 Venerdì 		9.30-10.30 FUNCTIONAL WORKOUT Daniela L.			11.30-14.30 STRETCHING Enrica F.		17.25 - 18.15 TOTAL BODY Roberta F.	18.15-19.05 ZUMBA FIT Roberta F.	19.05-19.55 FUNCTIONAL WORKOUT Roberta F.	20.00-20.50 CROSS TRAINING* Malk
 Sabato 	8.45-9.35 STRETCHING Bianchi	9.35-10.25 BODY TONE Bianchi								
 Domenica 										

SALA PESI			
Giorno	ANTIPRANZIANO		SERALE
 Lunedì 			7.00 - 21.15
 Martedì 			7.00 - 21.15
 Mercoledì 			7.00 - 21.15
 Giovedì 			7.00 - 21.15
 Venerdì 			7.00 - 21.15
 Sabato 			7.00 - 18.45
 Domenica 			8.00 - 11.00

***LEZIONI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Gli orari delle lezioni potrebbero subire delle variazioni a discrezione della Direzione


 Clicca mi piace su SIS Sistemi Integrati per lo Sport
 Clicca mi piace su Romana Sporting Center

Segui su twitter @sistemipor

