

ORARIO STAGIONE ESTIVO

Da Lunedì a Venerdì **8.00-22.30**
 Sabato **10.00-19.00**
 Domenica **10.00-19.00 dal 26/9**

Via Flavio Stilicone,238 - tel.06.7674709 - 06.768138
 Le sottostanti discipline fanno capo al codice Coni BI002 attività finalizzate alla salute ed al fitness

TUSCOLANA S.S.D. a.r.l.

info@tuscolanafitnessclub.it



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
SALA ENERGY					
TOTAL BODY 9:00-10:00		POWER G.A.G. 9:00-10:00		BRUCIAGRASSI 9:00-10:00	
BRUCIAGRASSI 10:15-11:15		METABOLIC TRAINING 10:15-11:15		TOTAL BODY 10:15-11:15	
TOTAL BODY 13:30-14:30		TOTAL BODY FUNZIONALE 13:30-14:30		TOTAL BODY FUNZIONALE 13:30-14:30	
	ZUMBA FITNESS 18:30-19:20		ZUMBA FITNESS 18:30-19:20		
MET - CON 17:30-18:20		PREPUGILISTICA 17:30-18:20		MET - CON 17:30-18:20	
POWER GAG 18:30-19:20		DYNAMIC STEP 18:30-19:20		JUST KI DANCE 18:30-19:20	
TOTAL BODY 19:30-20:20	STRONG NATION 19:30-20:20	TOTAL BODY 19:30-20:20	STRONG NATION 19:30-20:20	TOTAL BODY 19:30-20:20	
PREPUGILISTICA 20:30-21:30	METABOLIC TRAINING 20:30-21:30	PREPUGILISTICA 20:30-21:30	METABOLIC TRAINING 20:30-21:30	PREPUGILISTICA 20:30-21:30	
SALA REBALANCE					
POSTURALE 9:15-10:15		POSTURALE 9:15-10:15		POSTURALE 9:15-10:15	
HATHA YOGA 10:30-11:30	PILATES 10:30-11:30	HATHA YOGA 10:30-11:30	PILATES 10:30-11:30	HATHA YOGA 10:30-11:30	
POSTURALE 13:45-14:45		POSTURALE 13:45-14:45		POSTURALE 13:45-14:45	
POSTURALE 17:00-18:00	VINYASA YOGA 18:30-19:20	POSTURALE 17:00-18:00	VINYASA YOGA 18:30-19:20		
FISIO POSTURALE 19:00-19:50	PILATES 19.30-20:20	FISIO POSTURALE 19:00-19:50	PILATES 19.30-20:20	FISIO POSTURALE 19:00-19:50	
PILATES 20:00-21:00	POWER YOGA 20:30-21:30	PILATES 20:00-21:00	POWER YOGA 20:30-21:30	PILATES 20:00-21:00	

LE LEZIONI SONO A NUMERO LIMITATO E C'E' OBBLIGO DI PRENOTAZIONE TRAMITE APP WELL TEAM

SI RICORDA CHE LA SALA PESI-CARDIOFITNESS CHIUDE SEMPRE 20" MIN. PRIMA DELLA CHIUSURA DELLA PALESTRA • LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI SOSPENDERE LE LEZIONI E/O MODIFICARE INSEGNANTE/ORARIO/TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ. • NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO LE LEZIONI CON UN NUMERO INFERIORE ALLE 5 POTRANNO ESSERE SOSPESE • NEL MESE DI AGOSTO LE LEZIONI VERRANNO SOSPESE TOTALMENTE O PARZIALMENTE. In caso di assenza dell'insegnante potrebbe essere sospesa la lezione. * È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE. LEGGERE IL REGOLAMENTO. ** CORSO NON COMPRESO IN ABBONAMENTO. INFO IN SEGRETERIA