



since 1983

Villa Aurelia Sporting Club


 FIN - FIT - FIGC - FGI
 FIDAL - CSAIN. - CSI - FIPCF

SALA A

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9:00	Tone up		Tone up		Tone up		
10:00	Gym Music	Ginn.Gene.	Gym Music	Ginn.Gene.	Gym Music		
11:00	Pilates	Ore 11,15 Total Body+Stretch	Pilates	Total Body	Pilates		Fitness 1h,30
12:15	Stretching		Stretching		Stretching	12:00 Total Body	
13:30		Total Body		Total Body		Total Body	
13:45	Total Body		G.A.G.		Total Body	14:30 DanceFitness	
17:00	Pilates	Ginn.Gene.	Pilates	Ginn.Gene.	Pilates		
18:00	Total Body	Zumba	Total Body	Zumba	Total Body		
18:30							
19:00	Pilates		Pilates		Pilates		
19:30		Prepugilistica		Prepugilistica			
20:00	Total Body	Salsa	Total Body	Salsa	Total Body		
21:00			Salsa				

SALA B

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
13:30		Ginn.Dolce		Ginn.Dolce			
14:30							
17:00		KARATE		KARATE			
18:00	Step-Pump	KARATE		KARATE			
19:00	Step	Marco DanceFitness	Interval Training	DanceFitness	step		
20:00	Posturale Articolare	KARATE	Posturale Articolare	KARATE	Posturale Articolare		

SALA C

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
17:00	DANZA		DANZA				
18:00	DANZA	Posturale	DANZA	Posturale			
19:00	Fit Box	Tonificazione	Power Yoga	Tonificazione	Power Yoga		
20:00	Full Contact		Full Contact		Full Contact		

ORARI SPINNING

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
13:45		Spinning		Spinning		Spinning 13:30	
18:00			Spinning		Spinning		
19:30	Spinning		Spinning		Spinning		

ORARI ACQUAGYM

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
11:00	Acquagym	I	Acquagym		Acquagym	Acquagym	
13:30	Acquagym		Acquagym		Acquagym		
	Acquagym 19:30		Acquagym 19:00		Acquagym 19:00		

Sala pesi:

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

Martedì e Giovedì

Dalle ore 10:00 alle ore 15:00

Dalle ore 17:00 alle ore 21:00

Dalle ore 19:00 alle ore 21:00

...PERCORSO TONIFICAZIONE

PERCORSO DOLCE

...PERCORSO STEP

GINNASTICA GENERALE

...PERCORSO CARDIO KOMBAT

GINNASTICA IN ACQUA

...PERCORSO CARDIO VASCOLARE