# TUTTO LO SPORT **DI CUI HAI BISOGNO**

Villa Aurelia since1983 Sporting Club

## orario in vigore dal 30 Luglio al 5 Agosto 2018

### SALA VILLA ADA

* le lezioni si terranno in acqua bassa

| | LUNEDÌ 30 | MARTEDÌ 31 | MERCOLEDÌ 1 | GIOVEDÌ 2 | VENERDÌ 3 | SABATO 4 | DOMENICA 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.00 | TOTAL BODY | TOTAL BODY | TOTAL BODY | TOTAL BODY | TOTAL BODY | | |
| 11.00 | AQUA GYM | AQUA GYM | AQUA GYM | AQUA GYM | AQUA GYM | | TOTAL BODY |
| 11.30 | | | | | | TOTAL BODY 90 min | |
| 12.00 | | | | | | | AQUA GYM |
| 18.30 | AQUA GYM | TOTAL BODY | AQUA GYM | TOTAL BODY | | | |
| 20.00 | | FUNZIONALE | | FUNZIONALE | | | |

## orario in vigore dal 6 Agosto al 12 Agosto 2018

### SALA VILLA ADA

* le lezioni si terranno in acqua bassa

| | LUNEDÌ 6 | MARTEDÌ 7 | MERCOLEDÌ 8 | GIOVEDÌ 9 | VENERDÌ 10 | SABATO 11 | DOMENICA 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.00 | TOTAL BODY | TOTAL BODY | TOTAL BODY | TOTAL BODY | TOTAL BODY | | |
| 11.00 | AQUA GYM | AQUA GYM | AQUA GYM | AQUA GYM | AQUA GYM | | |
| 18.30 | TOTAL BODY | TOTAL BODY | TOTAL BODY | TOTAL BODY | | | |
| 20.00 | | FUNZIONALE | | FUNZIONALE | | | |

Villa Aurelia since1983 Sporting Club

**DURATE DELLE LEZIONI:** Fitness 55 minuti Spinning 60 minuti Aquagym 50 minuti

**ASSISTENZA SALA PESI E CARDIO:** Dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 20.00. Il Sabato dalle 9.00 alle 13.00

Cardiotone Wellness Funzionale Coreografia Combattimento Corsi a pagamento

**DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO:** Attività sportive di Fitness (F = Fitness) - sport Ginnastica n° 35 - Discipline CONI n° 110 - 112 -114 Sport Pesistica n° 63 - Discipline CONI n° 216 Sport Kickboxing n° 44 - Disciplina CONI n° 223 Sport Acquatici n° 82 - Disciplina CONI n° 277 Sport Ciclismo n° 24 - Disciplina CONI n° 76 Sport Danza Sportiva n° 29 - Disciplina CONI n° 91 - 95 - 97 Sport Karate n° 42 - Disciplina CONI n° 143 - Sport Pugilato n° 65 - Disciplina CONI n° 223.

**VIA DEI BEVILACQUA, 41 00163 • ROMA TEL. 06 66414100 • VILLAAURELIASC.COM • INFO@VILLAAURELIASC.COM**

La Direzione del Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. 3 Gen 18