



SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA
A RESPONSABILITÀ LIMITATA

LEZIONI DAL 18 AL 23 MAGGIO 2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30	TOTAL BODY Guaci Campo 1		TOTAL BODY Guaci Campo 1		TOTAL BODY Guaci Campo 1	
11.00		PILATES Tamberlani Campo 1		PILATES Tamberlani Campo 1		TOTAL BODY Cortuso Campo 1
						PILATES Tamberlani Campo 2
13.30		TOTAL BODY Cortuso Campo 1		TOTAL BODY Cortuso Campo 1		
13.45	FUNZIONALE Nugnes Campo 1		FUNZIONALE Nugnes Campo 1		FUNZIONALE Nugnes Campo 1	
18.00	MULTISPORT TRAINING Cimaglia Campo 2		MULTISPORT TRAINING Cimaglia Campo 2		MULTISPORT TRAINING Cimaglia Campo 2	
18.15		TOTAL BODY Frediani Campo 1		TOTAL BODY Frediani Campo 1		
18.30	TOTAL BODY Moscetti Campo 1		TOTAL BODY Moscetti Campo 1		TOTAL BODY Secco Campo 1	
19.15		TOTAL BODY Frediani Campo 1		TOTAL BODY Frediani Campo 1		
19.30	G.A.G. Georgos Campo 1		G.A.G. Georgos Campo 1		G.A.G. Georgos Campo 1	

Tutte le sessioni di allenamento hanno la durata di **45 MINUTI** per consentire l'igienizzazione degli ambienti tra una lezione e l'altra.

**SARÀ OBBLIGATORIO PRESENTARSI MUNITI DI
ASCIUGAMANO O TELO PERSONALE.**

CONSENTITO E CONSIGLIATO, L'UTILIZZO DEL TAPPETINO FITNESS PERSONALE.

**TUTTE LE SESSIONI DI ALLENAMENTO SONO OUTDOOR
ED IL LORO SVOLGIMENTO SARÀ VINCOLATO AL BEL TEMPO.**



Propaganda attività fisica didattica sportiva dilettantistica

DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO:

Sport Ginnastica disciplina BI001, BI003, BI004 e BI005 • Sport Atletica Leggera discipline AF001, AF002, AF004, AF006, AF007 e AF008 • Sport Triathlon disciplina Ds005 • Sport Body Building disciplina Ap001 • Sport Pesticistica disciplina Ck009 • Sport Acquatici disciplina DD001, DD002, DD003, DD004, DD005 e Dd006 • Sport Calcio disciplina AS002 e AS003 • Sport Tennis disciplina DL002 e DI003 • Sport Danza Sportiva disciplina BC002, BC006 e Bc011 • Sport Karate disciplina Bp001 • Sport Kickboxing disciplina Br001 • Sport Wushu Kung Fu tradizionale disciplina Dx001 • Sport Pugilato disciplina Cm004 • Sport Ciclismo disciplina Ax011

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

La Direzione della Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento