

SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30	PILATES Chiara G.	POSTURALE Milena ore 10.00	PILATES Chiara G.	POSTURALE Milena ore 10.00	PILATES Chiara G.	PILATES Patrizia ore 11.00
12.00		GYM DOLCE Daniele		GYM DOLCE Daniele		
13.45	FUNZIONALE Nugnes	PILATES Milena	FUNZIONALE Nugnes	PILATES Milena	FUNZIONALE Nugnes	FUNZIONALE Girau ore 14.00
17.00	PILATES Giorgia	GYM DOLCE Emanuela	PILATES Giorgia	GYM DOLCE Emanuela	PILATES Giorgia	
18.00		PREP. ATLETICA Giacchino		PREP. ATLETICA Giacchino		
19.00	PILATES Maria Luisa	MINICLASS STRETCHING 30 min	PILATES Maria Luisa	MINICLASS STRETCHING 30 min	PILATES Maria Luisa	
20.00	CROSS TRAINING Matteo C.	PHT Maurizio ore 19.30	FUNZIONALE Girau	PHT Maurizio ore 19.30	CROSS TRAINING Matteo C.	

SALA SPINNING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30		SPINNING BASIC da ottobre		SPINNING BASIC da ottobre		
13.45		SPINNING Emanuela		SPINNING Emanuela		SPINNING Emanuela ore 13.30
18.00	SPINNING Gianluca	SPINNING BASIC Anna ore 18.30	SPINNING Gianluca	SPINNING BASIC Anna ore 18.30	SPINNING Gianluca	
19.30	SPINNING Gianluca		SPINNING Gianluca		SPINNING Gianluca	

AQUAFITNESS

* Le lezioni si terranno in acqua bassa

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00	AQUAGAG* Tania	AQUADREN Debora	AQUATABATA Tania	AQUAMIX* Debora	AQUADANCE Tania	AQUACIRCUIT Milena
12.00			AQUAMIX Tania ore 13.30			
19.10	AQUATABATA* Tania	AQUACIRCUIT* Kiara	AQUAMIX* Tania	AQUADANCE* Kiara	AQUADANCE* Debora	

SALA VILLAADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	GYM & TONE Chiara G.		GYM & TONE Chiara G.		GYM & TONE Chiara G.	
12.00	30 / 30 Daniele	TOTAL BODY Milena ore 11.00	30 / 30 Daniele	TOTAL BODY Milena ore 11.00	30 / 30 Daniele	TOTAL BODY Kiara
13.45	TOTAL BODY Chiara G.		G.A.G. Chiara G.		TOTAL BODY Chiara G.	ZUMBA Kiara ore 13.00
17.00		GYM & TONE Kiara		GYM & TONE Kiara		
18.00	TONE UP Mauro	BODY HIGH INTENSITY Kiara	TONE UP Mauro	BODY HIGH INTENSITY Kiara	TONE UP Mauro	
19.00	PARTYTIME Giorgos	KICK BOXING Fabio 90 min	STEP Giorgos	KICK BOXING Fabio 90 min	PARTYTIME Giorgos	
20.00	G.A.G. Giorgos	SALSA dalle ore 21.00	G.A.G. Giorgos	SALSA dalle ore 21.00	G.A.G. Giorgos	

SALA VILLA PAMPHILI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00	POWERYOGA Paola		POWERYOGA Paola			
19.00	ANAEROBIC TONE Mauro	CORPO LIBERO Emanuela	ANAEROBIC TONE Mauro	CORPO LIBERO Emanuela	ANAEROBIC TONE Mauro	
20.00	POSTURALE Maria Luisa		POSTURALE Maria Luisa		POSTURALE Maria Luisa	

SALA CORSI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17.00	DANZA Bambine		DANZA Bambine			
18.00	DANZA Ragazze	KARATE Bambini	DANZA Ragazze	KARATE Bambini		
19.00		KARATE Ragazzi		KARATE Ragazzi		
20.00		KARATE Adulti		KARATE Adulti		
20.00				TANGO dalle ore 21.00	TANGO dalle ore 20.30	

● Cardiotone ● Wellness ● Funzionale ● Coreografia ● Combattimento ● Corsi a pagamento

OGNI DOMENICA MASTER CLASS SPECIALI!

SALA ISOTONICA: istruttori presenti dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 20.00, il sabato dalle 9.00 alle 14.00
La Direzione del Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. Settembre 2016
VIA DEI BEVILACQUA, 41 00163 • ROMA TEL. 06 66414100 • VILLAAURELIASC.COM • INFO@VILLAAURELIASC.COM