

SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30	F. PILATES Alba (fino al 19/7)	ore 10.00	F. PILATES Alba (fino al 19/7)	ore 10.00	F. PILATES Alba (fino al 19/7)	
12.00		F. GYM DOLCE Daniele (fino al 20/7)		F. GYM DOLCE Daniele (fino al 20/7)		
13.45	F. FUNZIONALE Nugnes		F. FUNZIONALE Nugnes			F. FUNZIONALE Girau ore 14.00
17.00	F. PILATES Maria Luisa (fino al 21/7)	F. GYM DOLCE Emanuela	F. PILATES Maria Luisa (fino al 21/7)	F. GYM DOLCE Emanuela	F. PILATES Maria Luisa (fino al 21/7)	
18.00		F. PREP. ATLETICA Gioacchino		F. PREP. ATLETICA Gioacchino		
19.00	F. PILATES Maria Luisa		F. PILATES Maria Luisa		F. PILATES Maria Luisa	
20.00	F. CROSS TRAINING Matteo C.		F. FUNZIONALE Girau		F. CROSS TRAINING Matteo C. (fino al 14/7)	

SALA VILLA ADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30						F. PILATES Patrizia ore 11.00
12.00	F. 30 / 30 Daniele (fino al 21/7)		F. 30 / 30 Daniele (fino al 21/7)		F. 30 / 30 Daniele (fino al 21/7)	
18.00	F. TONE UP Mauro	F. TOTAL BODY HIGH INTENSITY Kiara	F. TONE UP Mauro	F. TOTAL BODY HIGH INTENSITY Kiara	F. TONE UP Mauro	
19.00	F. PARTYTIME Giorgos		F. STEP Giorgos			
19.30		F. STRETCHING Gioacchino 30 min		F. STRETCHING Gioacchino 30 min	F. PARTY GAG Giorgos	
20.00	F. G.A.G. Giorgos	F. SALSA dalle ore 21.00	F. G.A.G. Giorgos	F. SALSA dalle ore 21.00		

SALA SPINNING

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
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	

SALA VILLA PAMPHILI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
19.00	F. ANAEROBIC TONE Mauro	F. ANAEROBIC TONE Mauro		F. ANAEROBIC TONE Mauro	
20.00	F. POSTURALE Maria Luisa	F. POSTURALE Maria Luisa		F. POSTURALE Maria Luisa	

AQUAFITNESS

* Le lezioni si terranno in acqua bassa

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00	AQUAGAG* Debora	AQUACIRCUIT Dorina	AQUADREN Debora	AQUAMIX* Dorina	AQUADANCE Debora
					AQUACIRCUIT Kiara ^{ore 11.15}
18.30	AQUAMIX* Victor	AQUAGAG Kiara ^{ore 19.00}	AQUADANCE Debora	AQUACIRCUIT* Kiara ^{ore 19.00}	AQUADREN Debora

**PER TUTTE LE DOMENICHE DI LUGLIO
DALLE 11.00 ALLE 12.30 SPECIAL CLASS DI AQUAFITNESS!**

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

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

SALA ISOTONICA: istruttori presenti dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 20.00, il sabato dalle 9.00 alle 14.00

DISCIPLINE CONI DI RIFERIMENTO: Attività sportive di 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 • F = Fitness.

La Direzione del Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. 20 Luglio 2017

VIA DEI BEVILACQUA, 41 00163 • ROMA TEL. 06 66414100

WWW.VILLAAURELIASC.COM • INFO@VILLAAURELIASC.COM

Propaganda attività fisica didattica sportiva dilettantistica

