Villa Aurelia since1983 Sporting Club

TUTTO LO SPORT **DI CUI HAI BISOGNO**

SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30	**F. PILATES** Alba (fino al 7/7)	**F. POSTURALE** Milena ore 10.00	**F. PILATES** Alba (fino al 7/7)	**F. POSTURALE** Milena ore 10.00	**F. PILATES** Alba (fino al 7/7)	
12.00		**F. GYM DOLCE** Daniele (fino al 20/7)		**F. GYM DOLCE** Daniele (fino al 20/7)		**F. STEP** Giuseppe (fino al 15/7)
13.45	**F. FUNZIONALE** Nugnes		**F. FUNZIONALE** Nugnes		**F. FUNZIONALE** Nugnes (fino al 7/7)	**F. FUNZIONALE** Girau ore 14.00
17.00	**F. PILATES** Giorgia (fino al 21/7)	**F. GYM DOLCE** Emanuela	**F. PILATES** Giorgia (fino al 21/7)	**F. GYM DOLCE** Emanuela	**F. PILATES** Giorgia (fino al 21/7)	
18.00		**F. PREP. ATLETICA** Gioacchino		**F. PREP. ATLETICA** Gioacchino		
19.00	**F. PILATES** Maria Luisa	**KICKBOXING** Fabio 90 min	**F. PILATES** Maria Luisa	**KICKBOXING** Fabio 90 min	**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. GYM & TONE** Alba (fino al 7/7)		**F. GYM & TONEF.** Alba (fino al 7/7)		**GYM & TONE** Alba (fino al 7/7)	**F. PILATES** Patrizia ore 11.00
12.00	**F. 30 / 30** Daniele	**F. TOTAL BODY** Milena ore 11.00	**F. 30 / 30** Daniele	**F. TOTAL BODY** Milena ore 11.00	**F. 30 / 30** Daniele	**F. TOTAL BODY** Kiara ore 12.15
13.45		**F. CIRCUIT TRAINING** Gioacchino		**F. CIRCUIT TRAINING** Gioacchino		
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. PARTY TIME** Giorgos		**F. STEP** Giorgos			
19.30					**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. CORPO LIBERO Emanuela	F. ANAEROBIC TONE Mauro	F. CORPO LIBERO Emanuela	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
13.45		AQUAMIX Milena		AQUA STRETCHTONE Milena		
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. 26 Giugno 2017

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

WWW.VILLAAURELIASC.COM • INFO@VILLAAURELIASC.COM

Propaganda attività fisica didattica sportiva dilettantistica

Villa Aurelia since1983 Sporting Club