

SALA VILLA AURELIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.30	F. PILATES Alba	F. OLIT Maria Luisa ore 9.30	F. PILATES Alba	F. OLIT Maria Luisa ore 9.30	F. PILATES Alba	
11.00		POSTURALE Daniele S.		POSTURALE Daniele S.		F. PILATES Patrizia
12.00		F. GINNASTICA DOLCE Daniele S.		F. GINNASTICA DOLCE Daniele S.		F. STEP Paola B.
13.45	F. FUNZIONALE Nugnes	F. CIRCUIT TRAINING Gioacchino	F. FUNZIONALE Nugnes	F. PREPUGILISTICA Gioacchino New	F. FUNZIONALE Nugnes	F. FUNZIONALE Girau ore 14.00
17.00	F. PILATES BASIC Giorgia ore 16.30 New	F. GINNASTICA DOLCE Emanuela	F. SOFT MIX CLASS Giorgia ore 16.30 New	F. GINNASTICA DOLCE Emanuela		
18.00	F. PILATES ADVANCED Giorgia ore 17.30 New	F. PREP. ATLETICA Gioacchino	F. PILATES ADVANCED Giorgia ore 17.30 New	F. PREP. ATLETICA Gioacchino	F. PILATES ADVANCED Giorgia ore 17.30 New	
19.00	F. TONE UP Mauro ore 18.30	KICKBOXING Fabio	F. TONE UP Mauro ore 18.30	KICKBOXING Fabio	F. TONE UP Mauro ore 18.30	
20.00	F. CROSS TRAINING Matteo C.	SHORT CLASS BOXE Fabio 30 min	F. CROSS TRAINING Girau	SHORT CLASS BOXE Fabio 30 min	F. CROSS TRAINING Matteo C.	

SALA VILLA PAMPHILI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00	F. POWERYOGA Paola		F. YIN YOGA Paola			
19.00	F. GAG Giorgos	F. POSTURAL STRETCH Emanuela	F. GAG Giorgos	F. POSTURAL STRETCH Emanuela	F. GAG Giorgos	F. YOGA KUNDALINI Patrizia ore 12.00 New
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
09.30		AQUA GYM Milena		AQUA TABATA Milena		
11.00	AQUA GAG* Debora	AQUA TONE Milena	AQUA DREN Debora	AQUA MIX Milena	AQUA AEROBIC Debora	AQUA CIRCUIT Milena
12.00		AQUA GRAVITY Sara New		AQUA GRAVITY Sara New		
13.45		AQUA INTERVAL Milena	AQUA GYM* Emanuela ore 18.30	AQUA CARDIO Milena		
19.10	AQUA GAG* Dorina	AQUA GYM* Kiara		AQUA GYM* Kiara	AQUA AEROBIC* Dorina	

SALA VILLAADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	F. GYM & TONE Alba	F. PILATES Maria Luisa ore 10.30	F. GYM & TONE Alba	F. PILATES Maria Luisa ore 10.30	F. GYM & TONE Alba	
11.30	SHORT CLASS STRETCHING Daniele 30 min		SHORT CLASS STRETCHING Daniele 30 min		SHORT CLASS STRETCHING Daniele 30 min	F. SUPER TOTAL BODY Kiara 90 min
12.00	F. 30/30 Daniele		F. 30/30 Daniele		F. 30/30 Daniele	
13.45	F. TOTAL BODY Marco		F. TOTAL BODY Marco		F. TOTAL BODY Marco	
17.00		F. GYM & TONE Kiara	F. FIT & FUN MET Emanuela	F. GYM & TONE Kiara ore 17.00		
18.00	F. STRENGTH TRAINING Gioacchino New	F. BODY HIGH INTENSITY Kiara	F. STRENGTH TRAINING Gioacchino New	F. BODY HIGH INTENSITY Kiara	F. STRENGTH TRAINING Gioacchino New	
19.00	F. PILATES Maria Luisa	STRETCHING Gioacchino 30 min	F. PILATES Maria Luisa	STRETCHING Gioacchino 30 min	F. PILATES Maria Luisa	
20.00	F. AERODANCE Giorgos	KRAV MAGA	F. COREO STEP Giorgos	KRAV MAGA	F. AERODANCE Giorgos	

SALA SPINNING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.45		SPINNING Emanuela		SPINNING Emanuela		SPINNING Emanuela ore 13.30
18.30		SPINNING BASIC Anna		SPINNING BASIC Anna		
19.00	SPINNING Silvia	SPINNING Gianluca ore 19.30	SPINNING Silvia	SPINNING Gianluca ore 19.30	SPINNING Silvia	

SALA CORSI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17.00	DANZA BAMBINE Giuliana	DANZA CL. BAMBINE Giuliana	DANZA BAMBINE Giuliana	DANZA CL. BAMBINE Giuliana	DANZA BAMBINE Giuliana	
18.00	DANZA RAGAZZE Giuliana	KARATE BAMBINI Fabio R.	DANZA RAGAZZE Giuliana	KARATE BAMBINI Fabio R.	DANZA RAGAZZE Giuliana	
19.00	F. STRETCHING Gioacchino 30 min	KARATE RAGAZZI Fabio R.	F. STRETCHING Gioacchino 30 min	KARATE RAGAZZI Fabio R.	F. STRETCHING Gioacchino 30 min	
21.00	Martedì Giovedì	SALSA in Sala Villa Ada	KARATE ADULTI Fabio R. ore 20.00	Giovedì Venerdì	TANGO Fatima dal 5 ott.	

OGNI DOMENICA MASTER CLASS SPECIALI!

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. La Direzione del Villa Aurelia si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento - Rev. 14 Dic 17

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

