Villa Aurelia since1983 Sporting Club

# TUTTO LO SPORT DI CUI HAI BISOGNO

# OPENDAY
30 SETTEMBRE 2017

## SALA VILLA AURELIA

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10.30 | F. PILATES Alba | F. OLIT Chiara ore 9.30 | F. PILATES Alba | F. OLIT Chiara ore 9.30 | F. PILATES Alba | |
| 11.00 | | POSTURALE Daniele S. | | POSTURALE Daniele S. | | |
| 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 New Gioacchino | F. FUNZIONALE Nugnes | F. FUNZIONALE Girau ore 14.00 |
| 17.00 | F. PILATES BASIC New Giorgia ore 16.30 | F. GINNASTICA DOLCE Emanuela | F. SOFT MIX CLASS New Giorgia ore 16.30 | F. GINNASTICA DOLCE Emanuela | | |
| 18.00 | F. PILATES ADVANCED New Giorgia ore 17.30 | F. PREP. ATRLETICA Gioacchino | F. PILATES ADVANCED New Giorgia ore 17.30 | F. PREP. ATRLETICA Gioacchino | F. PILATES ADVANCED New Giorgia ore 17.30 | |
| 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. POWER YOGA Paola | | F. YIN YOGA Paola | | | F. PILATES Patrizia ore 11.00 |
| 19.00 | F. PILATES Maria Luisa | F. POSTURAL STRETCH Emanuela | F. PILATES Maria Luisa | F. POSTURAL STRETCH Emanuela | F. PILATES Maria Luisa | F. YOGA KUNDALINI New Patrizia ore 12.00 |
| 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 New Sara | | AQUA GRAVITY New Sara | | |
| 13.45 | | AQUA INTERVAL Milena | AQUA GYM* Emanuela ore 18.30 | AQUA CARDIO Milena | | |
| 19.10 | AQUA GAG* Dorina | AQUAGYM* Kiara | | AQUAGYM* Kiara | AQUA AEROBIC* Dorina | |

# SALA VILLA ADA

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.30 | F. GYM & TONE Alba | F. PILATES Chiara G. ore 10.30 | F. GYM & TONE Alba | F. PILATES Chiara G. ore 10.30 | F. GYM & TONE Alba | |
| 11.30 | SHORT CLASS STRETCHING Daniele 30 min | | SHORT CLASS STRETCHING Daniele 30 min | | | New 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 Chiara G. | F. GYM & TONE Kiara ore 17.00 | F. TOTAL BODY Chiara G. | F. GYM & TONE Kiara ore 17.00 | F. TOTAL BODY Chiara G. | |
| 18.00 | New F. STRENGHT TRAINING Gioacchino | F. BODY HIGH INTENSITY Kiara | New F. STRENGHT TRAINING Gioacchino | F. BODY HIGH INTENSITY Kiara | New F. STRENGHT TRAINING Gioacchino | |
| 19.00 | F. PARTY TIME Giorgos | STRETCHING Gioacchino 30 min | F. PARTY TIME Giorgos | STRETCHING Gioacchino 30 min | F. PARTY TIME Giorgos | |
| 20.00 | F. GAG Giorgos | KRAV MAGA | F. GAG Giorgos | KRAV MAGA | F. GAG 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 | |
| 20.00 | | KARATE ADULTI Fabio R. | | KARATE ADULTI Fabio R. | | |
| 21.00 | Martedì Giovedì: SALSA in Sala Villa Ada | | Giovedì Venerdì: TANGO Fatima dal 5 ott. | | | |

Villa Aurelia since 1983 Sporting Club

## 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. 18 Set 17

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