



TUTTO LO SPORT DI CUI HAI BISOGNO

SALA VILLA AURELIA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	F. OLIT Chiara		F. OLIT Chiara		
12.00	F. GINNASTICA DOLCE Daniele S.		F. GINNASTICA DOLCE Daniele S.		
13.45	F. FUNZIONALE Nugnes	F. CIRCUIT TRAINING Gioacchino	F. FUNZIONALE Nugnes	F. PREPUGILISTICA Gioacchino	F. FUNZIONALE Nugnes
17.30	F. PILATES BASIC Giorgia	F. GINNASTICA DOLCE Emanuela	F. SOFT MIX CLASS Giorgia	F. GINNASTICA DOLCE Emanuela	F. FUNZIONALE Girau
18.00	F. TONE UP Mauro	F. PREP. ATLETICA Gioacchino	F. TONE UP Mauro	F. PREP. ATLETICA Gioacchino	F. TONE UP Mauro
19.00	KICKBOXING Fabio		KICKBOXING Fabio		
19.30					
20.00	F. CROSS TRAINING Matteo C.	SHORT CLASS BOXE Fabio	F. CROSS TRAINING Matteo C.	SHORT CLASS BOXE Fabio	F. CROSS TRAINING Matteo C.

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		

SALA SPINNING

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.45	SPINNING Emanuela		SPINNING Emanuela		SPINNING Emanuela
18.00	SPINNING BASIC Anna		SPINNING BASIC Anna		
19.00	SPINNING Gianluca	SPINNING Gianluca		SPINNING Gianluca	

SALA VILLAADA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	F. GYM & TONE Alba		F. GYM & TONE Alba		F. GYM & TONE Alba	
10.30		F. PILATES Chiara G.		F. PILATES Chiara G.		
11.30						F. SUPER TOTAL BODY Chiara G. ^{New} 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	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. PARTYTIME Giorgos		F. PARTYTIME Giorgos		F. PARTYTIME Giorgos	
20.00	F. GAG Giorgos		F. GAG Giorgos		F. GAG Giorgos	

SALA VILLA PAMPHILI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
18.00		F. PREP. ATLETICA NUOTO ^{30 min}		F. PREP. ATLETICA NUOTO ^{30 min}	F. PREP. ATLETICA NUOTO ^{30 min}	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	
20.00	F. POSTURALE Maria Luisa		F. POSTURALE Maria Luisa		F. POSTURALE Maria Luisa	

ASSISTENZA SALA PESI E CARDIO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	Nugnes fino alle 13.30	Daniele T. fino alle 13.00	Nugnes fino alle 13.30	Daniele T. fino alle 13.00	Nugnes fino alle 13.30	
13.00	Fabrizio A. fino alle 16.00	Alfredo fino alle 16.00	Fabrizio A. fino alle 16.00	Alfredo fino alle 16.00	Fabrizio A. fino alle 16.00	
16.00	Matteo A. fino alle 20.00	Davide P. fino alle 20.00	Matteo A. fino alle 20.00	Davide P. fino alle 20.00	Matteo A. fino alle 20.00	



OGNI DOMENICA MASTER CLASS SPECIALI!

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

● 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. 04 Settembre 2017

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